மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR

செப்டம்பர் '82 ரூ.1-50



மலரின் மென்மை



பிரிமியர்

உண்மை **பிரிமியர்** இட்லி தட்டுகளில் இடப்படுகின்ற மாவு பொங்கி பூத்து மல்லிகை மலரொத்த மென் தன்மையுடைய இட்லிகளாக மலர்வதால் மங்கையரின் மனம் கவர்ந்து மாசற்று நிற்கின்றது.

● துவாரமற்ற இதன் தட்டுகள் இட்லிகளை எளிதில் எடுக்கவும் அழுக்ககற்றும் தொல்லையையும் போக்குகிறது. ● சுத்தமான கனரக அலுமினியத்தாலும், துருவேறாத நட்டுகளையும், சூட்டினை தாங்கும் பிடியையும் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. ● எல்லாவித பிரஷர் குக்கர்களுக்கும் பொருந்தும் விதத்தில் வடிவமைக்கப் பெற்ற ஒரே சாதனம்.

தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை-3 கோவை-18

STATUS-SSC-3

மாங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் 1982

பக்கம்

எப்போதும் பெண் — 4

ஒரு மொட்டு விடும்போது... — 9
(திருமதி கரியாலி பேட்டி)

இம்மாத இல்லத்தரசி — 12

யோகாசனம் — 16
புதிய பகுதி - ஆரம்பம்

திருமண மலர் — 24

முதல்வரின் சத்துணவுத்
திட்டக் கணக்கு — 27

கண்ணிலே என்ன உண்டு? — 31

தையல் — 40

இதற்கு என்ன செய்வது? — 43

சிநேகிதி — 65
(குறுநாவல்)
அனுராதா ரமணன்

சந்தா விவரம்
தனிப்பிரதி ரூ. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

இந்தியாவிலேயே
முதன்முறையாக
ஐ.எஸ்.ஐ.
முத்திரையுடன்

வெல்வெட்
ஷாம்பூ





இது ஒரு டாக்டரால்
உருவாக்கப்பட்டது.



madhu ads 213

தயாரிப்பாளர்கள்:
வேல் பார்மா, கடலூர்-607 001
தொலைபேசி எண்: 211

கல்கி
மங்கையர்
மலர்



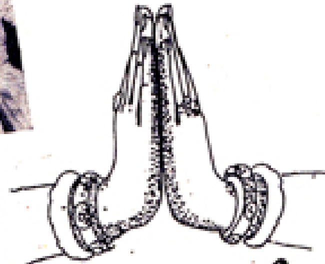
மாதம் பிறந்தது, பரிசு கிடைத்தது!

சென்ற மாதம் 'கெய்தான் ஃபேன் பரிசுத் திட்டம் அறிவித்திருந்தோம். அதற்கு ஏராள மான தபால்கள் வந்து குவிந்து விட்டன. 'கெய்தான் ஃப்ரெஷ் ஏர் ஃபேனைப் பற்றி இந்த இதழில் 80 பக்கத்துக்குள் சம்பந்த மில்லாமல் ஓரிடத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும்' என்று குறிப்பிட்டிருந்தோம்.

மிகப் பெரும்பாலோர் 'சொல்ல விரும்பு கிறோம்' பகுதியில் இடம் பெற்றிருந்த வாச கர் கடிதம் என்று நினைத்து விட்டனர். அது சம்பந்தமில்லாத பகுதி இல்லையே! வேலைக் குச் செல்லும் பெண்களுக்கான போட்டியில் பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள் பகுதியில் (30ம் பக்கம்) வெளியாகி இருந்தது. 123 புத்த கங்களில் அச்சிட்டிருந்தோம். 64 கூப் பன்கள் எங்களுக்கு வந்து சேர்ந்தன.

ஆகஸ்ட் 19-ந் தேதியன்று பிரபல எழுத் தாளர் லட்சுமி அவர்களின் முன்னிலையில் இக்குலுக்கல் நடைபெற்றது. கல்கி ஆசிரியர் திரு.ராஜேந்திரன், தினமணிக்கதிர் ஆசிரியர் திரு. கஸ்தூரி ரங்கன், பல மங்கையர் மலர் வாசகிகள் கலந்து கொண்டனர். அனைவர் முன்னிலையில் குழந்தை ராகினி ஒரு கூபனை எடுக்க திருமதி லக்ஷ்மி பிரித்துப் படித்தார். இப்படி கெய்தான் ஃப்ரெஷ் ஏர் ஃபேன் கிடைக்கப் பெற்ற அதிர்ஷ்டசாலி—

திருமதி சண்முகத்தம்மாள்
பிளாட் நெ. 3.
5, கெய்ரு ப்லேஸ்,
கல்கத்தா—700072



உங்களுக்கு நன்றி

'இலவசச் சத்துணவுத்திட்டத்துக்குக் கல்கி — மங்கையர் மலர் சார்பில் நிதி யுதவி அளிக்கப் போகிறோம்; வாசக, வாசகிகள் அள்ளிக் கொடுங்கள்' என்று அறிவித்திருந்ததையொட்டி நாளும் மணியார்டர்கள் வந்து கொண்டேயிருக் கின்றன.

இதுவரை அனுப்பாதவர்கள் இன்றே உங்கள் அன்பளிப்பை அனுப்புங்கள். ஒரு குழந்தை பசியாற உங்கள் பணம் உதவும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:-

முதல்வர் சத்துணவுத் திட்டக் கணக்கு,
கல்கி & மங்கையர் மலர்,
கிண்டி,
சென்னை-32.

3 போட்டிகள் 3 பரிசுகள்!

(1) நான் ஒரு சிறந்த மகள்

(2) நான் ஒரு சிறந்த மனைவி

(3) நான் ஒரு சிறந்த தாய்

பெண்ணின் வாழ்க்கையில் முக்கியமான மூன்று கட்டங்கள் — மகள், மனைவி, தாய் என்பதே. இதிலேயே ஒருபெண்மை முழுமை அடைகிறது எனலாம். இந்த மூன்று நிலைகளில், ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒவ்வொரு பெண் சிறந்து விளங்கி யிருக்கலாம்.

ஒரு மகள் என்ற முறையில் தன்னுடைய பெற்றோருக்கு மிக நல்ல பெயரை வாங்கித் தந்திருக்கலாம். (நேருவின் மகள் இந்திரா காந்தி என்று பெருமைப் படலாம்.) ஒரு மனைவியாகத் தன் கணவன் பெரும் சாதனை புரிய வழி வகுத்திருக்கலாம்: (கைகேயி தன் கணவன் போரில் வெற்றி பெற தன் கையையே அச்சாணி ஆக்கினளாம்!) ஒரு தாயாகத் தன் குழந்தைகள் பெரும் புகழ் பெறும்படி செய்திருக்கலாம். (சிவாஜியின் தாய் முதல் விஜய் அம்ருதராஜின் அம்மா வரை இவர்களின் வெற்றிக்கு அன்னைகள் அல்லவோ காரணம்!)

இந்த மூன்று நிலைகளில் நீங்கள் ஏதேனும் சாதனை புரிந்திருக்கிறீர்களா? எழுதுங்கள்.

இந்த மூன்றில் ஏதேனும் ஒரு தலைப்பில் எழுதலாம். வரும் மூன்று வகைக் கட்டுரைகளிலும் சிறப்பானதெனத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் மூன்று முதல் பரிசு பெறும் கட்டுரைகளுக்கு வெள்ளிப் பொருள்கள் பரிசாக அளிக்கப்படும்.

கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசித் தேதி : 5–10–1982

1. நடுவர்களாக மூன்று பிரபல பிரமுகர்கள் இருந்து தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.
2. ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது
3. கட்டுரையைத் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

பரிசளிப்பவர்கள்:

உம்மிடி பங்காரு செட்டி டிரஸ்ட்

(நகைகள் & வைர வியாபாரிகள்)

11, நாகேஸ்வரராவ் ரோடு,
பனகல் பார்க், தி. நகர்,
சென்னை-600 017

VUMMIDI
BANGARU CHETTY TRUST
MADRAS JEWELLERS OF DISTINCTION



எப்போதும் பெண்

சுஜாதா

18

சின்னு! அந்தப் பெயர் இப்போது அவளுக்கு நிலைத்து விட்டாலும் இனி அவள் சின்னவள் இல்லை. இதுவரை அவள் விநோதமான குழந்தைப் பருவம் முழுவதும் அவள் வளர்ந்த விதம் இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே என்கிற கட்டுப்பாடுகளின் மூலம்தான். பார்வதியுடன் இருக்கும்போது எட்டிப்பார்க்காதம்மா, ஓடாதம்மா, தொடாதம்மா, கன்னல அடிபட்டும் இப்படியெல்லாம் தடை விதிகள்தாம்!

புதிய வீட்டில் அத்தனை கட்டுப்பாடு இல்லாவிட்டாலும், ஒரு ஆண் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் பரிபூரண சுதந்திரம் அவளுக்கு கிடைக்கவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். கட்டுப்பாடு இருந்தும் அவள் தனக்குள் ஒரு ராணியாகத்தான் இருந்தாள். அவளுக்கென்று ஒரு சுயாட்சி இருந்தது. அந்த ராஜ்ஜியத்தின் விதிகள் எல்லாம் அவளே அமைத்துக் கொண்டவை. தனியாக உட்கார்ந்து கொண்டு மணிக் கணக்கில் தனக்குத் தானே பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது அந்த விதிகள் உருவாயின. அதில் விநோதச் சடங்குகள், தண்டனைகள், சந்தோஷங்கள் அமைந்தன.

இருந்தும் சமூகம் அவளை எதிர்காலத்தில் அவள் ஏற்றுக்கொள்ளப் போகும் இரண்டாம்தரப் பாத்திரத்துக்குத்தான் தயார் பண்ணிக் கொண்டிருந்தது. எதிர் காலத்தில் நீ ஒரு மனைவி, ஒரு தாய், வீட்டு மிருகம் என்பதாகத்தான் அவர்கள்மீண்டும் மீண்டும் மறைமுகமாக வலியுறுத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஒரு ஆண் குழந்தைக்கு வளரும்போது முன் கிடைக்கும் ஆரோக்கியமான விளையாட்டுக்களும் அனுபவங்களும் அவளுக்குத் தரப்படவில்லை. ஒரு பெண் குழந்தையைப் பொறுத்தவரையில் பிற்பாடு வரும் பாத்திரத்துச்சுக் காத்திருக்கும் நேரம் போலத்தான் இருந்தது. இடை நாட்கள் முழுவதும் சமூகம் அவளைக் காத்திருக்கச் சொல்கிறது. அவளுடைய கணவனுக்காக!

பருவம் எய்தாப் பையனும் தனக்கு வரப்போகும் பெண்ணைப் பற்றி ஒருவிதமான கனவுகளை சேகரிக்கிறான். ஆனால் அது அவனுடைய தின வாழ்க்கையின் மையமான விஷயமில்லை. பம்பரம் ஆடும்போது அல்லது கிரிக்கெட் ஆடும்போது அல்லது பிக்னிக் போகும்போது எல்லாம் அவன் தன் எதிர்கால மனைவியைப் பற்றி நினைப்பதே இல்லை. எப்போதாவது ''அம்மா! ஏன் இன்னிக்கு டிபன் பண்ணலை'' என்று அதட்டும்போது ''எல்லாம் உன் பொண்டாட்டி வருவா! பண்ணித் தருவா! அப்ப அதட்டிக்கோ'' போன்ற அன்றாட உரையாடல்களில் அவனுக்கு வரப்போகும் பெண்ணை ஒருவிதமான அடிமை ரூபத்திலேயே அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறான்.

ஆனால் பெண்ணைப் பொறுத்த வரையில், வாழ்வின் ஆரம்பத்திலேயே அவளுக்கு வரபோகிறவன் ஒருவிதமான விடுதலைக்காரன், அவளை விட உயர்ந்தவன், திடமானவன்; ஆண் வர்க்கத்தின் உயர்வைப் பற்றி அவள் இளமைக் காலத்தில் சந்தேகத்துக்கு எந்த விதமான சந்தர்ப்பமும் அளிக்கப்பட்டதில்லை. ஆண் வர்க்கத்தின் மேன்மையின் பொருளாதார சமூக அஸ்திவாரங்கள் அனைத்தும் அவளுக்குச் சம்பிரதாயமாக சின்னச் சின்ன வழிகளில் போதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவள் பருவ காலத்தில் அடியெடுத்து வைப்பதற்கு முன் அவள் உள்மனத்தில் ஆணுக்கு அடிமையாக இருப்பதுதான் அவள் உயிர் வாழ்வுக்கு உத்தமம் என்பது விதைக்கப்பட்டு விடுகிறது. அப்பாவும் அம்மாவும் அதைத் தான்சொல்கிறார்கள். மற்றபேரும் அதைத் தான் சொல்கிறார்கள்.



''எங்க சின்னு என்ன நன்னு வீடு பெருக்கறு பாரு! ஒரு பாத்திரம் தேய்ச்சதுன்னு பளிச்சின்னு இருக்கும் மாமி! இத்தனை சின்ன வயசுக்கு இத்தனை பதவிசா காரியம் செய்றது!'' இப்பவே புடிச்க இதுக்கு நகைய சேர்த்திருக்கோம். ஜோசியன் சொல்லியிருக்கான் மாமி! இந்தப் பொண்ணு ஜாதகத்தைப் பார்த்துட்டு இந்தப் பொண்ணு ஒரு கலெக்டர் மனைவியாவோ, ஒரு பெரிய ஜட்ஜ் மனைவியாவோ ஆவதற்கு எல்லா அறிகுறிகளும் இருக்குன்னு...''

கலெக்டர் அல்லது ஜட்ஜ் மனைவியாக! கலெக்டரோ அல்லது ஜட்ஜோ அல்ல.

திரும்பத் திரும்ப அவளுக்கும் தினம் ஒரு முறையாவது கல்யாணம், மனைவியாதல், பிள்ளை பெறுதல், போன்ற விஷயங்கள்தான் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. கல்யாணம் என்பதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் உயர்த்தி. அதுதான் கலபமானது! அதில்தான் சமூக அந்தஸ்து!

''அந்தப் பொண்ணுக்கு என்னவோ கோளாறு மாமி. முப்பது வயதாகியும் இன்னும் கல்யாணம் ஆகல்லேன்னு''

மனைவி அதற்குத்தான் தயார்ப்படுத்தப்படுகிறாள். எனவே, கணவன் கிடைப்பது, அல்லது அவளுடைய எஜமானன் கிடைப்பது என்பது அவள் வாழ்வின் மிக முக்கியமான ஒன்று என்று வலியுறுத்துகிறார்கள். ஆண் என்பது ஒரு முக்கியமான எதிர்த் தேவை. அவள் தன் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஒரு நாள் விலகிப் போகத்தான் வேண்டும். அவள் எதிர் காலத்தைத் திறக்க வேண்டும். எப்படி? விடுதலை பெற்றல்ல! ஒரு புதிய எஜமானனுக்குத் தன்னைக் கொடுப்பதன் மூலம். இந்த வகைக் கருத்துக்கள் தலைமுறை தலைமுறையாக வரும் ஒரு தொடர்ந்த சம்பிரதாயத்தில் அவள் மனத்தின் ஆழத்தில் பலப்பல மறைமுகச் செயல்கள் மூலம் விதைக்கப்படுகின்றன.

ஆண்களுடன் அவளுடைய போட்டி ஆரம்பத்திலேயே தோற்றுப் போய் விட்டது!

நீ பொண்ணு, பொண்ணு என்று எத்தனையோ வாசல்கள் அவளுக்கு மூடப்படுகின்றன.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவள் சகோதரர்கள் வளர்ந்து கொண்டே வர, இதுவரை அவளை விளையாட்டில் ஓரளவேனும் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் இப்போது ஒதுக்கத் துவங்கி விட்டார்கள். நீ எங்கடி எங்க



கூட ஓடுவியா! கிரிக்கெட் பால் பட்டுதுன்னு கருண்டு விழுந்துருவே! இந்தப் பாவாடையை வெச்சுண்டு எப்படி ஓட முடியும்? பம்பரத்தில கோஸ் எடுப்பியா? கயிறு சுத்தவே உனக்கு வரலேயே! பேசாம வீட்டில இருந்துண்டு கோலம் போடு. பலிங் சப்னாம் விளையாட முடியுமா? பேசாம பாண்டியாடு! நொண்டிப்னே எல்லாம் ஆம்பிளெங்க ஆட மாட்டா...''

ஆண் உலகத்தில் தவிர்க்க முடியாமல் விரவும் மூர்க்கத்தை அவளால் ஓரத்திலிருந்து வேடிக்கைதான் பார்க்க முடியும். ஒரு தடவை பக்கத்து வீட்டுப் பையன் ஒருவன் அவளை வம்புக்கு இழுத்து பாவாடையைக் கிழித்து விட்டான். வந்த ஆத்திரத்தில் அவனைக் கடிக்க ஓடினாள். அவன் சுவர் தாண்டிக் குதித்து அங்கேயிருந்த மொட்டை மாடியிலிருந்து எட்டிப் பார்த்து கேலி பண்ணுகிறான். 'இப்ப என்ன செய்வே?' என்று பாடுகிறான். கையை ஒரு மாதிரி காட்டுகிறான். ரகுவிடம் சொல்லப் போய், ரகு அப்படியா சென்சான் என்று கிரிக்கெட் ஸ்டம்பை எடுத்துக்கொண்டு அவனைத் துரத்தித் துரத்தி அடித்து சிண்டை பிடித்து இழுத்து வந்து, ''சொல்லுடா! ஸாரி சொல்லுடா'' என்று அதட்ட அவன் மாட்டேன் என்று பிடிவாதிக்க, அவன் மூக்கில் சப்பென்று ஒரு குத்து விட்டதில் உள் மூக்கு உடைந்து ரத்தத்தைப் பார்த்துப் பயந்து விட்டான்.

அப்போதிலிருந்து அவள் பாய்ஸ் கூட ஆடுவதே இல்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தன் சகோதரர்களிடமிருந்தும் விலக ஆரம்பித்தாள். அவர்களும் இவள் இருப்பதை லட்சியமே பண்ணாமல் இஷ்டத்துக்கு வந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். ரவிதான் அவளுடன் கொஞ்சம் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தான். இருந்தாலும் ரவியைக் கண்டால் சில வேளைகளில் பயமாக இருந்தது. ரவி இடியட் என்று என்னவோ கெட்டதெல்லாம் சொல்ல ஆரம்பித்து விடுவான். அவன் சொல்வதெல்லாம் கேட்க வேண்டும் போலவும் இருக்கும், கேட்க வேண்டாம் போலவும் இருக்கும். இடியட் இடியட்என்று ரவிக்கு அவனுடைய உடலமைப்பின் மேல் ஆர்வம் வந்து விடும். ஓடிப்போய்விடுவாள்.

சின்னப் பெண்ணாக வளர்ந்தாள். கற்பனை உலகில்தான் அதிகம் சஞ்சாரம் செய்தாள். தனியாகத்தான் இருந்தாள். அம்மா என்று காமாட்சியுடன் அவளால் ஒட்டிக்கொள்ள முடியவில்லை. 'அந்த அம்மா' எங்கே என்கிற கேள்விக்குப் பதில் கிடைக்காமலே மழுங்கிக்கொண்டிருந்தது! சில நாட்கள் காரணமில்லாமல் பெரிதாக அழுவாள். என்ன ஏது என்று யாராலும் கண்டு பிடிக்க முடியாது.

பெண் சினேகிதிகளும் அவளுக்கு அதிகம் இல்லை. பள்ளிக்கூடத்தில் அனுபமா எதற்கெடுத்தாலும் சிரிப்பாள். 'பாய்ஸ்' என்றாலே போதும், சிரிப்பு வந்து விடும். டீச்சரைக் கண்டால் சிரிப்பு, பியூனைக் கண்டு சிரிப்பு. அனுபமா இத்தனைக்கும் இவளைவிடப் பெரியவள். உயரமானவள். இவள் யூனிஃபாரம் கவுன்தான் போட்டுக் கொள்கிறாள். அனுபமா பாவாடை தாவணி. இருந்தும் சிரிக்க ஆரம்பித்தால் அசிங்கமாகப் பல் தெரிய ரொம்பச் சிரிக்கிறாள். அனுபமா சில வேளைகளில் அவளை ரகசியமாக அழைத்துச் சென்று கம்மர்கட்டு காக்கா கடி கொடுத்து ''நான் பாடி போட்டுக்கறேன். நீ போட்டுக்கிறயோ?'' என்பாள். அப்புறம் சைக்கிளில் ஒரு பையன் கூட பள்ளிக்கூடம் வருவதையும் அவன் ஒரு தடவை பென்சில் வாங்கித் தந்ததையும் சொல்லி இருக்கிறாள். அவள் அக்கா பூர்ணிமாவுக்கு ஒரு பையன் லெட்டர் எழுதினதையும், அதைத் தான் படித்ததையும் தலையில் அடித்து சாமி பேரில் யாருக்கும் சொல்லாதே என்று சத்தியம் வாங்கிக் கொண்டு சொல்லியிருக்கிறாள். அதை ஒரு நாள் திருடி வந்து காட்டுவதாகவும் சொல்லியிருக்கிறாள். மேலும் ஒரு போட்டோ காட்டுவதாகச் சொல்லியிருக்கிறாள்.

சின்னுவுக்கு இதெல்லாம் ஒருவிதமான குழப்பங்களையே ஏற்படுத்தின. அனுபமா சொல்வதெல்லாம் நல்லதல்ல என்றஒட்டுமொத்தமான அபிப்பிராயம் இருந்தாலும் அனுபமாவின் சிநேகத்தை அவள் தவிர்க்க விரும்பியதில்லை.

பருவத்தின் வாசல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவள் உடம்பை மாற்றிக் கொண்டிருப்பதையும் பாத்ரூமில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள். பெண்ணுக்கு உரியபாகங்கள் அத்தனையும் மென்மையானவை. தொந்தரவானவை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவன்

யோசனை இரண்டு

அடிப் பிடித்த பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்ய ஒரு வெங்காயத்தை வெட்டிப் போட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றிவேக வைத்துப் பிறகு தேய்த்தால் பாத்திரம் எளிதில் சுத்தமாகி விடும்.

துணிகளில் வெற்றிலைக் கறை பட்டால் சிறிது தயிரையோ, எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையோ எடுத்துஅழுத்தித்தேய்த்துதுவைத்தால் கறை போய்விடும்.

—ரமா ராமநாதன்

ஒவ்வொரு துளியிலும் தேர்ந்தெடுத்த தேங்காய்களின் நறுமணம்!

Yendelux
coconut oil



என்டிலக்ஸ்
தேங்காய் எண்ணெ

15, 4 கிலோ டின்களிலும் 1 Litre 500, 200 ml பாலிதின் பாட்டில்களிலும் கிடைக்கிறது.

மு. மு. நாகலிங்க நாடார் சன்ஸ்
கொல்லம்—கோனா
போன் : ஆபீஸ் : 2244, 4484, மில்ஸ் ; 2266, 4611

DISTRIBUTORS FOR TAMIL NADU
M. M. NAGALINGA NADAR
VIRUDHUNAGAR, Phone : 3107, 3745.



உம்மிடியார்ஸ் ஜீவல் கிராப்ட்

வழங்கும்

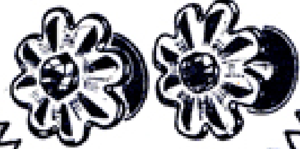
நகை சேமிப்பு திட்டம்

மாதம் ரூ. 50/- வீதம் 15 மாதங்கள் செலுத்தி ரூ. 750/- க்கு நகைகள் பெற்று மகிழுங்கள். இந்த நகை சேமிப்பு திட்டத்தில் சேருபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி தங்கத்தோடுகள் இனமாக வழங்கப்படுகிறது.

முற்றிலும்

இலவசம்

ஒரு ஜோடி தங்கத்தோடு



உம்மிடியார்ஸ் ஜுவல் கிராப்ட்

ரோஸிடவர் (ஹோட்டல் ரஞ்சித் அருகில்)

7, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை

சென்னை-600 034. போன் : 87615

மார்பில் மொட்டுப் போல் உண்டாவதை அவள் விந்தையுடன் பார்த்திருக்கிறாள். அது தரும் உணர்ச்சிகளிலும் ஒரு சிரமம் இருந்தது. அதிகம் ஸ்கிப்பிங் ஆடினால் அது கொஞ்சம் வலித்தது. துடித்தது. இது எதற்கு என்பது தெரியவில்லை. எதிர்காலத்தில் அவள் தசைநார்களின் அமைப்பு சக்தி எல்லாம் ஒரு ஆணுக்கு உள்ளதை விட குறைபட்டுத்தான் இருக்கப் போகிறது.

ஒரு நாள் தலை வலித்தது. என்னவோ போல் இருந்தது. களைப்பாக இருந்தது. எதுவுமே வேண்டாம் போல இருந்தது. 'வயத்து வலி' என்று அம்மாவிடம் சொன்னாள். ''எங்க வலி'' என்று கேட்டால் சரியாகச் சொல்லத் தெரியவில்லை. என்னமோ எல்லாம் கனமாக அவள் மேல் அழுத்துவது போல் இருந்தது. ரவி வந்து ஏதோ கேட்டபோது விட்டேர்த்தியாகத்தான் பதில் சொன்னாள். கோபம் கோபமாக வந்தது.

அம்மா அவளைத் தனியாக பாத்ரூமுக்கு அழைத்துப் போய் அவள் உடைகளை எல்லாம் கவனமாகப் பார்த்தாள். ''சரி போடி! ஒன்னும் வல்லை. வந்துரும்னு நினைக்கிறேன். என் கண்ணு பயப்படாதேம்மா... பயப்படவே கூடாது.''

''என்னம்மா எனக்கு?''

''கவலைப்படாதேம்மா. உனக்குக் கல்யாணம் மாதிரின்னு நெனைச்சுக்கோ. நீ இனிமே குழந்தை இல்லை. பெரிய மனுஷி ஆகப்போறே'' என்றாள். புரியவில்லை.

அப்பாவிடம் ''பதிமூணு வயசுக்குக் கொஞ்சம் சீக்கிரம்தான்'' என்று சொன்னதும் புரியவில்லை.

அனுபமாவிடம் கேட்டபோது அவள் பெருமையுடன் ''போன வருஷமே எனக்கு வந்துடுத்தே'' என்றாள். ''ஒரு மாதிரி இருக்கும். ஒண்ணும் பண்ணாது. பயமாத்தான் இருக்கும். எனக்கு ஸ்கூல்லயே ஆயிடுத்து. அலறி அடித்துக் கொண்டு மிஸ்கிட்ட வந்து சொன்னேன். இனிமேதான் ஜாக்கிரதையா இருக்கணும். பாய்ஸைத் தொட்டாலே ஒட்டிக்கும்!''

''என்ன ஆகும்?''

''வயத்துக்குள்ளே பாப்பா வந்துரும்.''

''அய்யோ பிரதர்ஸ் தொட்டாக்கூடவா?''

''பிரதர்ஸ் தொட்டா ஒண்ணும் ஆகாது! மத்தவங்க தொட்டாலும் உடனே அந்த எடத்தில எச்ச துப்பி துடைச்சுட்டுடு. அப்படிப் பண்ணலே போச்சு!''

அன்றைக்குச் சாயங்காலம் அவள் பெரிய மனுஷியானாள். (தொடரும்)

ஒரு மொட்டு விடும் போது...

ஆகஸ்ட் 15ந் தேதியன்று சுதந்திரதின விழா நடந்ததுடன் மற்றொரு சிறப்பான ஆரம்ப விழாவும் நடந்தது. ஆரோக்கியமான விழா என்றும் சொல்லலாம். அதுதான் தென்னை நடு விழா. இதற்கென்று தனியாக ஒரு கமிட்டியை அமைத்து அதன் சேர்மனாக சென்னை நகர கலெக்டர் திருமதி கரியாலியை நியமித்திருந்தார்கள். கலெக்டருக்கும் தென்னைக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

''நிறைய உண்டு'' என்று அழகாகச் சிரிக்கிறார் திருமதி கரியாலி. ''தோட்டக் கலை, அழகுக் கலை இதெல்லாம் பெண்களுக்கே உரியதுதான்! அந்தக் காலத்தில் வீட்டிலுள்ள இல்லத்தரசிகள் தங்களுக்குத் தேவையானதைத் தாங்களே பயிரிட்டு நிறைவு செய்து கொண்டார்கள். நடுவில் வேலை அவசரங்களில் இந்த நிலைமை மாறி எல்லாவற்றிற்கும் கடைக்குப் போவது வழக்கமாகி விட்டது. இப்பொழுது மீண்டும் கார்டனிங் ஆசை வந்திருக்கிறது'' என்கிறார் அவர்.

அந்த ஆசை இல்லாதவர்களுக்கும் உண்டாக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்திலே ஆரம்பித்ததுதான் இந்தத் தென்னை நடு விழா. ஒரு வீட்டுக்கு ஒரு தென்னை மரம் வளர்த்தால் போதும். அது தரும் பயன்கள் ஏராளம்.

இன்றைக்குக்கடையில் தேங்காய் விலையைக் கேட்டுப் பிரமிக்கிறோம். காய் என்றில்லை, இளநீருக்கு இணையான சத்துக்கள் நிறைந்த நீர் எதுவுமே இல்லை. அதுவும் நம் நாட்டில் வயிற்றுப் போக்கால் இறக்கும் குழந்தைகள் ஏராளம். இளநீர் அதற்கு மிகச் சிறந்த மருந்து.

தென்னை மட்டைகள், பாளைகள் என்று எல்லாமே நமக்கு உதவுவதுதான். அதுமட்டுமல்லாமல் பரம்பரைக்கும் பயன் தருகின்ற மரம் இது. ''இப்படிப்பட்ட மரத்தை நட ஆரம்பிப்பதன் மூலம் தோட்டக் கலைக்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியைத் தர வேண்டும் என்பதுதான் எங்களுடைய நோக்கம்'' என்கிறார் திருமதி கரியாலி.

ஒரு தோட்டம் அமைத்தல் என்பது உயிர்த்துடிப்புள்ள வேலை. ஒன்றுமில்லை, ஒரு ரோஜா செடியைப் பயிரிடுகிறீர்கள். அது முதன் முதலில் துளிர் விடும்போதும், பிறகு முதல் மொட்டு விடும்போதும், பூ பூக்கும்போதும்.. அப்பப்பா, மகிழ்ச்சியால் குழந்தை போல ஆகிவிடுவீர்கள்.

இது நாம் வைத்த செடி, தண்ணீர் விட்டு வளர்த்த மரம் என்ற பரவசம். தளதளவென்று வளர்ந்த செடிகள் தென்றலில் ஆடி அசையும்போது நம் குழந்தைகளே ஓடி வருவது போல மனத்தில் சந்தோஷம் நிறையும். தோட்டம் அமைப்பவர்களுக்கு இதன் சந்தோஷம் புரியும்.

இதில் வெறும் சந்தோஷம் மட்டும் இல்லையே! குடும்பப் பட்ஜெட்டில் எவ்வளவோ மிச்சம் பிடிக்கலாம். பச்சைப் பசேலென்ற காய்கறிகள் உடலுக்கு நல்லது. காசும் மிச்சம். நல்ல ஆரோக்கியமான காற்றும் கிடைக்கிறது.

நம்முடைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில் ஒரு பத்துநிமிடத்தைஇதற்கென்றுசெலவழித்துத் தண்ணீர் ஊற்றலாம். விடுமுறை நாளில் ஒருமணி நேரம் ஒதுக்கிச் சீர்படுத்தலாம்.

இதற்கெல்லாம் இடம் வேண்டாமா என்று கேட்காதீர்கள். பிளாட்டுகளில் இப்போது மரம் செடிகளை வளர்க்கத் திட்டங்கள் வைத்திருக்கிறார்கள்!

''பொதுவாக இப்படிப்பட்ட கண்ணோட்டம், உழைப்பின் மதிப்பு இவையெல்லாம் நம் இளைஞர்களிடையே நிறைய இருக்கிறது.



புகழ் பெற்ற அருணோதயம் தரும்
ஜோதிடக் கலைக்கோ
ஏ. எம். பிள்ளையின்

	ரூ. பை
ஜோதிடக் களஞ்சியம்	10 00
ஜோதிடக் களஞ்சியம் தொடர் பாகம்	15 00
ஜோதிடக் களஞ்சியம் 4ம் பாகம்	5 00

திருமருகல் சிங்காரவேலனாரின்
தெய்வீக நூல்கள்

அற்புதமான இந்து மதம் 1000 உண்மைகள்	12 00
மன அமைதிக்கு பக்திமுறைகள்	8 00
தெய்வத் திருமணங்கள்	15 00
தெய்வத் திருவிளையாடல்கள்	8 00
தெய்வத் திரு அவதாரங்கள்	10 00

குடும்ப நூல்கள்

ராணி சமையல் (சைவம்)	9 00
அசைவச் சமையல்	8 00
செட்டிநாட்டுப் பலகாரங்கள்	2 50
தையற் கலை	3 00
சுகமான குடும்ப வாழ்வுக்கு சுலபமான வழிகள்	5 00
ஆனந்தமாக வாழ 1000வழிகள்	10 00
குறைந்த முதலில் குடிசைத் தொழில்கள்	3 00
பணம் தரும் காய்கறித் தோட்டம்	6 00
வாழை வளர்ப்பு	3 00
கடிகாரம் பழுதுபார்க்கும் கலை	10 00

ரமணி சந்திரனின்

தொடு கோடுகள்	11 00
விடியலைத் தேடும் பூபாளம்	9 00
மதுமதி	7 00
வெண்மையில் எத்தனை நிறங்கள்	12 00
மயங்குகிறாள் ஒரு மாது	10 00
மஞ்சள் ரோஜா—ஜே.எம்.சாலி	12 00

வைத்தியமணியின்

நோய் தீர்க்கும் உணவு முறைகள்	10 00
மருந்தில்லா மருத்துவம்	10 00
சின்னச் சின்ன நோய்களும் நீக்கும் வழிகளும்	8 00
சத்துணவுத் திட்டம்	6 00

இன்னும் ஆயிரக் கணக்கான நூல்கள். தேவையான புத்தக விலையுடன் பதிவுத் தபால் செலவுக்கு ரூ. 3-50 சேர்த்து அனுப்பவும்

அருணோதயம்
போன் : 847553
3, கௌடியாமடம் சாலை,
இராயப்பேட்டை,
சென்னை-600 014

எனக்கு இந்தக் கால இளைஞர்கள் மீது முழு நம்பிக்கை உண்டு.

என். எஸ். எஸ். என்னும் கல்லூரிகளுக்கான சமூக சேவைத் திட்டம் டெல்லியில் திட்டக் கமிஷன் சார்பில் பரீட்சார்த்த நிலையில் இருந்தபோது நான் அங்கு இருந்தேன். அப்போதே எனக்கு இது மிகச் சிறப்பாக வரும் என்று தோன்றியது. இளைஞர்களிடையே எந்தப் பணியை ஒப்படைத்தாலும் அவர்கள் சிறப்பாகச் செய்வார்கள்.

நான் தமிழ் நாட்டிற்கு வந்த பிறகு பல் வேறு டிபார்ட்மெண்டுகளில் இருந்தபோது என். எஸ். எஸ்ஸின் உதவியை நாடியிருக்கிறேன். உதாரணத்துக்கு மீன் வளத் துறையில் இருந்தபோது மீன் பண்ணை வைக்கப் பள்ளங்கள் தோண்டியபோது கல்லூரிகளில் இவர்களை ஒத்துழைக்கச் சொன்னேன். அது பெரும் வெற்றியில் முடிந்தது. அரசாங்கத்துக்கு நிதியும் மிச்சமாயிற்று.

இப்போது இந்தத் தென்னை மர நடு விழாவுக்கும் எல்லாக் கல்லூரி என். எஸ். எஸ். மாணவ மாணவிகளையும் எங்களுடன் இணைத்தேன். கிட்டத்தட்ட 50,000 வீடுகளுக்குச் சென்று தென்னைக் கன்றுகள் தேவையா என்றெல்லாம் கேட்டு, 10,000 கன்றுகளை விற்று, விழாவன்று அவற்றை நட்டு மிகச் சிறப்பாகச் செய்து விட்டார்கள். இவ்வளவு செய்யும் இவர்கள் தங்கள் வீட்டில் தோட்டக் கலை வளரவா உதவி செய்ய மாட்டார்கள்?''

சென்னை நகர கலெக்டர் அலுவலகத்தில் இதற்கென்று ஒரு சொஸைட்டியையே அமைத்திருக்கிறார்கள். இதில் அங்கத்தினர்களாக ரூ. பத்து செலுத்த வேண்டும். இவர்களுக்கு தென்னை மரங்கள் நடுவது பற்றிய ஆலோசனைகளும், குறைந்த விலையில் தென்னங் கன்றுகளும் கிடைக்கும். மற்ற ஆலோசனைகள் தேவையென்றாலும், தோட்டக் கலை துறையினரிடம் ஆலோசனை கிடைக்க உதவி செய்கிறார்கள். மேற்கொண்டு விவரங்கள் தேவைப்படுபவர்கள் அவர்களை அணுகலாம்.

''தென்னை மரம் என்றில்லை, ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் தன் வீட்டில் முருங்கை, பப்பாளி, தென்னை இம்மூன்றையும் கட்டாயம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு மீட்டர் இடம் உள்ள இடத்தில் ஒரு குடும்பத்துக்கான ஒரு வருட காய்கறி தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். அதற்காகத் திட்டமிட்டு, எரு முதலியவற்றைச் சேர்த்தால் போதும். உடல், மன ஆரோக்கியம் பெறத் தோட்டக் கலையில் நாட்டம் செலுத்துங்கள்...''

என்று மங்கையர் மலர் மூலமாக வாசகர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுக்கிறார் திருமதி கரியாலி.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்

நமது வாசகிகளும் நீண்ட காலமாகத் தோட்டக்கலை பற்றிக் கேட்டுக் கொண்டு வருகிறார்கள். அடுத்த மாதம் முதல் 'தோட்டக்கலை' கட்டுரை ஆரம்பமாகிறது.

மங்கையர் மலர்

நவம்பர் மாத
மங்கையர் மலர்
தீபாவளி சிறப்பிதழாக
மலரவிருக்கிறது.

வழக்கம்போல் உங்களைக் கவரும் பல நல்ல அம்சங்களுடன் சிறப்பம்சங்களும் கூடுகின்றன.

'லக்ஷ்மி'யின் **குறுநாவல்.**

பல பிரபல எழுத்தாளர்களின்

சிறப்புச் சிறுகதைகள்!

மற்றும்

வெள்ளிப் பாத்திரங்களை

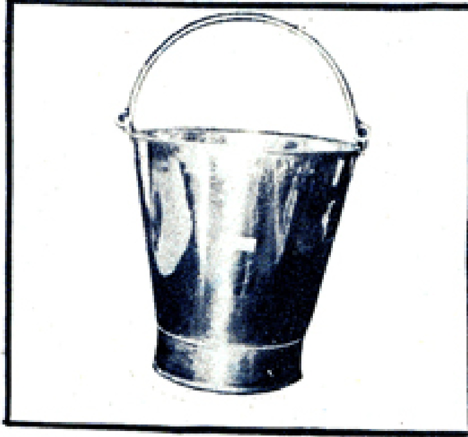
அள்ளித்தரும் போட்டி முடிவுகள்!

தீபாவளியை இன்னும் சிறப்பாகக் கொண்டாட உங்களுக்காகப் பல துறைகளிலும் யோசனைகள்!

வேதா



இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு:

எவர்சில்வர் வாளி

பூசணி கட்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பூசணி (அரைத்தது) ஒரு டம்ளர்
கேழ்வரகு மாவு கால் டம்ளர்
மைதா மாவு அல்லது கோதுமை மாவு
ஒரு டம்ளர்.
முட்டை 2
தேங்காய்ப் பால் ஒரு டம்ளர்
சீனி இரண்டரை டம்ளர்
ஏலக்காய் 3
முந்திரிப் பருப்பு 9
பாதாம் பருப்பு 6
நெய் இரண்டரை டம்ளர்
சமையல் சோடா சிறிதளவு
கேசரி பவுடர் சிறிதளவு

செய்முறை:

பூசணியைத் தோல் சீவி, நன்றாகக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து அதை மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ அரைத்து ஒரு டம்ளர் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். முளை கட்டிய கேழ்வரகைக் காயவைத்து, அதைப் பொடி செய்து கால் டம்ளர் அளவு எடுத்துக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவு அல்லது மைதா மாவு, சமையல் சோடா அளவாக எடுத்து அதை ஒன்று சேர்த்துச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பாதாம் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவும். முட்டையை உடைத்து அதை நுரை பொங்க அடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.





பாத்திரங்களைப் பரிசளிப்பவர்கள்:

பொன்னி ஸ்டோர்ஸ்,
37, பாண்டி பஜார்,
சென்னை-17.

தேங்காய்ப் பாலுடன் பாதாம் பருப்பை முட்டையையும் கலந்து நன்றாகக் கரண்டியால் அடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு கட்டிகள் விழாமல் பூசணியை அதில் கரைக்கவும். சிறிது கேசரிப் பவுடரைக் கலக்கவும்.

சீனியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நீர்சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கம்பிப்பதம் வந்ததும் மாவை அதில் சிறிதுசிறிதாக சேர்த்து கரண்டியால் கட்டிகள் விழாமல் கலக்கவும். கலவை கூழ்போல் ஆனதும் பூசணி, தேங்காய்ப் பால், முட்டைக்கலவை அதில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கவும். நெய்யை அவ்வப்போது சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கொண்டே இருக்கவும்.

வாயகன்ற தட்டில் நெய் தடவிய டிரேஸிங் பேப்பரை வைத்துப் பரப்பி விடவும்.

பிறகு நன்கு பதம் வந்ததும் நெய் தனியாக வந்தவுடன் அந்தத் தட்டில் ஊற்றி பரப்பி விடவும். சூடாக இருக்கும்போதே வில்லைகளாக்கி விடவும்.

டாக்டர் காஞ்சனமாலா,
பி-53, எழுபதடி தெரு,
பெரியார் நகர், சென்னை-82

இரண்டாம் பரிசு

குத்தடுக்கு

இனிய பூசணி பூரன் பூரி

தேவையான பொருட்கள்:

பூரணம் செய்வதற்கு:

கெட்டியான பூசணி பத்தை 10
கசகசா 50 கிராம்
துருவிய தேங்காய் ஒரு கப்
முந்திரிப் பருப்பு, ஏலக்காய் 6
சர்க்கரை ஒன்றரை கப்

பூரி செய்வதற்கு:

பொரித்து எடுக்க எண்ணெய் கால் கிலோ
கோதுமை மாவு ஒரு கப்
மைதா மாவு இரண்டு கப்
சமையல் சோடா ஒரு சிட்டிகை
டால்டா இரண்டு ஸ்பூன்
உப்பு ஒரு சிட்டிகை
தண்ணீர் வேண்டிய அளவு

மலாய் செய்வதற்கு:

பால் அரை லிட்டர்
சர்க்கரை அரை கப்
பாதாம், முந்திரி 4
பாதாம் எஸ்ஸென்ஸ் 5 துளிகள்

பூர்ணம் செய்யும் விதம்:

பூசணிப் பத்தையைத் தோலை சீவிக்கொண்டு அதில் இருக்கும் விதைகளை நன்றாக அப்புறப்படுத்தி விட்டு சீவிக்கொள்ள வேண்டும். முதல் நாள் ஊற வைத்த கசகசாவையும், துருவிய தேங்காயையும் சேர்த்து மிக்ஸியிலோ அல்லது கல்லுரலிலோ அரைக்கவும். பூசணி விழுதிலிருந்து தண்ணீரை நன்றாகப் பிழிந்து எடுக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து பூசணி விழுது, அரைத்த தேங்காய், கசகசா விழுது, சர்க்கரை சேர்த்து வைத்துக் கிளறவும். அடுப்பு நிதானமாக எரிய விட வேண்டும். நன்றாகச் சுருண்டு வரும்பொழுது இறக்கி வைத்து ஏலக்காய் பொடித்துப் போடவும்.

பூரி மாவு:

மைதா, கோதுமை மாவைச் சலித்து, இதனுடன் பேக்கிங் பவுடர், உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து இரண்டாவது முறையும் சலிக்கவும். சலித்த மாவைப் பாத்திரத்தில் போட்டு டால்டாவையும் சேர்த்து தண்ணீருடன் பிசையவும். மாவு கெட்டியான பதத்தில் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் தளரப் பிசைந்தால் பூரி எண்ணெயைக் குடித்துவிடும்.

பிசைந்த மாவைச் சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும் இரண்டு பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ளவும். ஒரு பூரியின் நடுவில் பூரணத்தை வைத்து ஸ்பூனால் பரத்தவும். பிறகு இன்னொரு பூரியை அதன் மேலே வைத்து இரண்டு ஓரங்களையும் நன்றாக அழுத்தவும். பிறகு வாணலியில் நன்கு காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். இதற்கும் அடுப்பு நிதானமாக எரிய விட வேண்டும். பூரி நன்றாக உப்பி மொரமொரப்பாக இருக்கும். இதைப் போலவே எல்லா உருண்டைகளையும் பண்ணவும்.

மலாய் தயார் செய்ய:

அடி கெட்டியான பாத்திரத்தில் பாலை வற்றக் காய்ச்சவும். ஆறிய பின் பாலில் ஏலக்காய்பொடி, பாதாம் எஸ்ஸென்ஸ்கலக்கவும். பாதாம், முந்திரியை நன்றாகப் பொடித்துப் போடவும்.

விருந்தாளிக்குக் கொடுக்கும்பொழுது ஒரு பூரியைத்தட்டில் வைத்து அதன் மேல் மலாய் போட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்.

—சீதாலட்சுமி கணேசன்
65-2, அசோக்நகர்,
எம். ஐ. ஜி. ஃப்ளாட்ஸ், சென்னை-83

மூன்றும் பரிசு

டீ ஜக்

கூஷ்பாண்ட் குல்கந்து

தேவையான பொருட்கள்:

கல்யாண பூசணி (ஓடு கனமான வெண்மை பூத்தது)யின் துருவல் 6 கப்
பன்னீர் ரோஜா இதழ்கள் ஒரு கப்
தேன் 100 கிராம்
பால் ஒரு கப்
சர்க்கரை இரண்டு கப்
நெய் கால் கப்
ஏலக்காய் இரண்டு
(இஷ்டப்பட்டவர்கள் முந்திரி, பாதாம் பருப்புத் துண்டுகள் போடலாம்.)

பூசணிக் காயின் விதைப் பகுதியை அகற்றிவிட்டுத் துருவிக்கொள்ளவும். வெள்ளைத் துணியில் ஒரு மணி நேரம் இறுக்கி முடித்துக் கட்டி நீரை எடுக்கவும்.

அடுப்பில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு மீதியுள்ள விழுதின் தண்ணீர் வற்றும் வரை கருகாமல் வதக்கவும்.

பிறகு வேக வைக்கவும். பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டு வேக விடவும். கையில் பூசணி நன்கு நசுங்கி விழுதாகும்வரை வேகவிடவும். அடுப்பை நிழல் போல் எரிய விடவும். நன்கு வெந்த பிறகு சர்க்கரை போட்டு, ஏலப்பொடி போட்டு ஒரு கப் ரோஜா இதழ்களையும் போடவும். ரோஜா இதழ்களின் நிறம் மாறி பூசணியுடன் ஒன்று சேர்ந்து கொள்ளும். கடைசியில் முந்திரிப் பருப்புத் துண்டுகள் அல்லது பாதாம் பருப்புத் துண்டு, மீதி நெய், தேன் இவற்றைச் சேர்த்து அல்வா பதத்தில் எடுத்து ஆறிய பிறகு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவும்.

தினமும் ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்புக்கும். கண்ணுக்கும் குளுமை. பன்னீர் வாசனையுடன் இருக்கும்.

சரோஜா ரங்கநாதன்
டி 4-56, பிளேச்இல் டவுன்ஷிப்
கைலாசபுரம், திருச்சி.

ஆறுதல் பரிசு

பாதம் பேலா

பூசணி குணுக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

பூசணிக்காய் ஒரு கிலோ
ஜவ்வரிசி கால் கிலோ
மாங்காய் இரண்டு
பச்சை மிளகாய் 20
சின்ன வெங்காயம் கால் கிலோ
மசாலாத் தூள் ஒரு டீஸ்பூன்
தயிர் இரண்டு டம்ளர்
உப்பு தேவையானது.

செய்முறை:

பூசணிக்காயைத்தோலைச்சீவி கொப்பரைத் துருவியில் துருவி, தண்ணீரைப் பிழிந்து விட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். ஜவ்வரிசியைத் தயிரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மாங்காய்களைத் தோலியைக் கொப்பரைத் துருவியில் துருவவும். வெங்காயத்தைத் தோலியை உரித்து பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியில் உப்பு, வெங்காயம், பூசணித் துருவல், மாங்காய்த் துருவல் மசாலாத் தூள் போட்டு நன்றாகப் பிசையவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி இந்தக் கலவையில் போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெயை வைத்து நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் இந்தக் கலவையைச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி எண்ணெயில் சிவப்பாகப் பொரியும்வரை காத்திருந்து மொறு மொறு என்று எடுக்கவும். குழம்புச் சாதம் ரசஞ் சாதம் தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

ஆனந்தி சுந்தரராஜன்,
எம்.77, ஆர்.கே. நகர், சென்னை-28

ஆறுதல் பரிசு

பாதம் பேலா

பூசணித் தோல் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

பூசணித் தோல் (கொஞ்சம் சதைப் பற்றுள்ளது.சிறிது சிறிதாக நறுக்கியது) 1 கி.
பச்சை மிளகாய் 10
டேபிள் சால்ட் இரண்டு தேக்கரண்டி
தயிர் (கொஞ்சம் புளித்தது) ஒரு கப்

செய்முறை:

கொஞ்சம் சதைப் பற்றுள்ள பூசணித் தோலைச் சின்னச் சின்னத் துண்டங்களாக சதுரமாக வெட்டி, நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். பச்சை மிளகாயைச் சிறிது நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து, அரைத்ததைத் தயிரில் சேர்த்துக் கலக்கவும். இக்கலவையையும் உப்பையும், சுத்தம் செய்து வைத்துள்ள துண்டங்களோடு சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் அடைத்து ஒரு நாள் முழுவதும் ஊறவைக்கவும்.

மறுநாள் எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காய்ந்ததும் எடுத்துஎண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். காய்ந்த பிறகு டப்பாவில் எடுத்து வைத்து விட்டால் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் வறுத்துக் கொள்ளலாம்.

திருமதி கமலா ஞானகிராமன்
க.பெ. ஞானகிராமன், பெடரல் பேங்க்,
52, போர்ட் மெயின் ரோடு,
த.-பெ. எண்: 275,
செவ்வாய்ப்பேட்டை, சேலம்

''மாலைசூடும் மணநாளோ..மங்கையிவள் பிறந்த பொன்னுளோ..
தங்க சிலையென மின்னிடவே கேரளா ஜுவல்லர்ஸ்
நகை சேமிப்புத் திட்டங்கள்''



நீங்கள் விரும்பும் எந்த நகைகளையும் எளிதில் அடைய அறிமுகப் படுத்துகிறோம்.

I. ஜுவல்ரமா ஸ்கீம், நகை சேமிப்புத் திட்டம்

சேமிப்பதோ ரூ. 6000/- மட்டுமே. பெறுவதோ ரூ. 9050/- மதிப்புள்ள தங்க நகைகள் கீழ்கண்ட விவரப்படி சேமிப்பதன் மூலம் நீங்கள் விரும்பும் தங்க நகைகளோ, வெள்ளிச் சாமான்களோ உங்கள் விருப்பப்படி மிக சுலபமாக பெறலாம்.

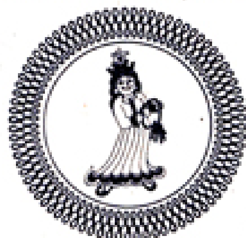
மாதந்தோறும் செலுத்தும் தொகை	பெறும் நகைகளின் மதிப்பு				
	12 மாதங்களில்	24 மாதங்களில்	36 மாதங்களில்	48 மாதங்களில்	60 மாதங்களில்
	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.	ரூ.
ரூ. 10/-	133/-	290/-	471/-	676/-	905/-
ரூ. 20/-	266/-	580/-	942/-	1352/-	1810/-
ரூ. 30/-	399/-	870/-	1413/-	2028/-	2715/-
ரூ. 50/-	665/-	1450/-	2355/-	3380/-	4525/-
ரூ. 100/-	1330/-	2900/-	4710/-	6760/-	9050/-

II. கேரளா ஜுவல்லர்ஸ் பிக்ஸட் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் சேமிப்பிற்கு 20% வரை மாதந்தோறும் வட்டி அளிக்கிறது.
குறைந்தது ரூ. 500/- செலுத்தி இன்றைய உங்கள் சேமிப்பை தொடங்குங்கள்.

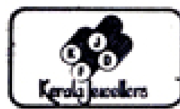
மாதங்கள்	6	12	24	36	48	60
வட்டி விகிதம்	14%	16%	17%	18%	19%	20%

சேமிப்பை நகைகளாக பெறுவதன் மூலம் 1% அதிக வட்டி பெறும் சலுகையும் உண்டு



விவரங்களுக்கு:

கேரளா ஜுவல்லர்ஸ்
24, ரங்கநாதன் தெரு
(மாம்பலம் ரயில் நிலையம் அருகில்)
தி.நகர், சென்னை-600 017
தொலைபேசி எண்: 442988



ESTD: 1959

உங்களது பழைய நகைகளை நியாய விலையில் விற்பதற்கும்
புது நகைகளுக்கு மாற்றிக் கொள்வதற்கும் நம்பிக்கையான ஸ்தாபனம்

யோகாசனம்

'யோகாலயா' சுப்ரமணியம்

இக்காலத்துப் பெண்கள் இல்லத்தரசிகளாக மட்டுமில்லாமல் பல துறைகளில் ஆண்களுக்குச் சரிசமமாகப் பணியாற்றுகிறார்கள். அதனால் இன்றைய உலகில் அவர்களுக்கு எல்லாமே அவசரம் தான். இந்த அவசரத்தின் காரணமாக அவர்களது உடல் கவனிப்பு இன்றிக் கெடுகிறது. சோர்வின் காரணத்தினால் பொறுமை இழந்து கோபம் வருகிறது. மேலும் தான் செய்யும் வேலைகளில் ஒரு வெறுப்பு உண்டாகிறது. இதனால் மிஞ்சுவது வீட்டில் அமைதியின்மை, வெளியுலகில் சிடுமூஞ்சி என்ற பெயர்.

உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் ஒருத்தியால் தன் காரியங்களை மகிழ்ச்சியுடனும், சுலபமாகவும், சீராகவும் சரிவர செய்ய முடியும். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் நாம் எந்தப் பிரச்னைகளையும் கடினமின்றி வெல்லலாம். நமக்குச் சக்தி இருக்கும்பொழுது நம்மைத் தோல்வி, துக்கம், மகிழ்ச்சி போன்ற பல உணர்ச்சிகள் தாக்கினாலும் நம்மால் தாங்க முடிகிறது.

யோகாசனம் செய்வதன் மூலம் உடல் வலிமையும், மன வலிமையும் பெறலாம். இதனால் நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமாக இருக்கும்.

முதலில் யோகாசனம் எப்பொழுது செய்யலாம்? எந்தச் சூழ்நிலையில் செய்ய வேண்டும்? உணவுக் கட்டுப்பாடு இவைகளைப் பார்க்கலாம்.

யோகாசனத்தைக்காலையிலோமாலையிலோ பயிற்சி செய்யலாம். யோகாசனம் செய்வதற்கு முன்பு குளித்துவிட்டுச் செய்தால் உடல் சுறுசுறுப்பாகவும் செய்யக் கூடிய ஆசனங்கள் சுலபமாகவும் வரும். ஆசனங்கள் செய்யும்போது வயிறு காலியாக இருத்தல் வேண்டும். ஆகையினால் மலம் கழித்துவிட்ட பிறகே ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். காலி வயிற்றில் ஆசனங்கள் செய்வதற்குக் கடினமாக இருந்தால் அரை டம்ளர் பால் அருந்திய பிறகு ஆசனங்களைத் துவக்கலாம். ஆசனங்கள் செய்வதற்கு இரண்டு மணி முன்பும் ஆசனங்கள் செய்த அரை மணி பின்பும் உணவு அருந்தலாம். ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுதும் அதற்கு அரை மணி பிறகும் நீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



தாடாசனம்

நீங்கள் ஆசனம் செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கும் இடம் வீட்டு மொட்டை மாடியோ அல்லது காற்றோட்டம் உள்ள அறையாகவோ இருக்க வேண்டும். அந்த இடம் சுத்தமாகவும் பூச்சித் தொல்லைகள், மனதை அதிர வைக்கும் சப்தங்கள் இல்லாமலும் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

சமமான தரையில் பாயோ அல்லது ஜமக்காளத்தையோ விரித்து அதன் மீதுதான் செய்ய வேண்டும். கூடிய மட்டும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய நேரமும், இடமும் ஒன்றாக இருத்தல் நல்லது. ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது வாயால் மூச்சு விடுவதையும் பேசுவதையும் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்து, நம் உடல் அசைவுகளையும் மூச்சின் தன்மையையும் மனத்தையும் சீராக ஒரே சம நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால்தான் ஆசனங்களினால் நமக்கு நல்ல பலன் உண்டு.

தியானம்

நாம் ஆசனங்கள் செய்வதற்கு முன்பும், செய்த பிறகும் ஐந்து நிமிடமாவது தியானித்த பிறகுதான் அன்றாட வேலைகளைத் துவக்க வேண்டும். தியானம் செய்வதன் மூலம் ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது மனம் அமைதியாக இருக்கும். முதலில் பத்மாசனத்தில் தியானிப்பதைப் பற்றி விவரிக்கிறேன். பத்மாசனம் என்றால் தாமரை ஆசனம் என்று பொருள்.

செய்யும் முறை

முதலில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கொண்டு தரையில் உட்காரவும். பிறகு

முதுகை நேராக்கவும். தலை முதுகு எலும்பிற்கு நேராக இருக்க வேண்டும். பின்பு மெல்ல இடக் கையினால் வலது கால் கட்டை விரலைப் பிடித்து அக்காலை எடுத்து இடது துடையில் போடவும். போட்ட பிறகு மெள்ள வலது கால் முட்டியை இரண்டு கைகளாலும் தரையில் படுமாறு மூன்று முறை அமுக்கவும். பின்பு இடது காலை வலது கையினால் பிடித்து வலது துடையில் போடவும். இரண்டு குதிகால்களும் வயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டும், பாதங்கள் வானத்தை நோக்கி இருக்கும்பொழுது அது பார்ப்பதற்கு மலர்ந்த தாமரை போல் இருப்பதினால் இந்த ஆசனத்துக்கு 'பத்மாசனம்' என்று பெயர்.

அலை பாயும் தடாகத்தில் எந்தச் சூறாவளி தாக்கினாலும் நீரில் மூழ்கிய தாமரை மீண்டும் மேலே வரும். அப்படி அது வரும் பொழுது அந்த நீரானது அந்தத் தாமரையை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது. அதேபோல் குடும்ப வாழ்க்கை என்ற தடாகத்தில் இருக்கும் நாம் பிரச்னைகள் என்ற சூறாவளியால் தாக்கப்பட்டு உணர்ச்சிகள் என்னும் நீரில் மூழ்கி மறையாமல், மேலே வரும்போது அந்த உணர்ச்சிகள் நம்மை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காமல் இருக்கும். ஒரு மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பான். மகிழ்ச்சி நம் மனத்தில்தான் உதிக்க வேண்டும். இதைப் பெறுவதற்குப் பத்மாசனம் உதவும்.

இந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்த பிறகு கைகளை நேராக ஆக்கி அதை இரண்டு முட்டிகளிலும் படுமாறு வைத்து உள்ளங்கையானது வானத்தைப் பார்க்க கட்டை விரலையும் ஆள் காட்டி விரலையும் மடக்கி அவ்விரு விரல்களின் நுனிகளும் லேசாகத் தொடுமாறு வைக்கவும். மற்ற மூன்று விரல்களும் பூமியை நோக்கிப் பார்த்தல் அவசியம். இந்தக் கையின் நிலைக்கு 'ஞான முத்திரை' என்று பெயர். இந்த முத்திரை உடல், மூச்சு, மனம் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஞானத்தைப் பெற உதவுவதால் இந்த முத்திரைக்குப் பெயர் 'ஞான முத்திரை'. 'ஞான முத்திரை' இட்ட பிறகு முதுகை மீண்டும் நேராக்கி வீரத்தின் அறிகுறியாக நெஞ்சை முன்னே தள்ளி, தோள்களைப் பின் தள்ளி வயிற்றுப் பாகத்தை உள் இறுக்கி, மெள்ள தியானத்தைத் துவக்கவும்.

மேலே கூறிய நிலையில் இரண்டு நிமிடம் கண்களைத் திறந்து கொண்டு, மனதை அமைதியாக்கிக் கொண்டு மெல்ல உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். பின்பு உங்கள் மூச்சின் மீது கவனத்தைச் செலுத்தி அதன் வேகத்தைக் குறைத்து மெள்ளச் சுவாசிக்கவும். பிறகு கண் மணிகளை மூக்கின் நுனியை நோக்கிச் செலுத்தினால் நம் மனமானது இரு புருவத்துக்கும் நடுவில் வந்து அமரும். இந்நிலையில் மூச்சுக் காற்றையும் மனத்தையும் உடலையும் ஒன்றாக ஒரே சுருதியில் கொண்டு வர முடியும்.

இவ்வாறு இந்த நிலையில் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மெள்ள கண்ணைத் திறந்து மனத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இந்நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மேற்கொண்டு ஆசனங்களைச் செய்வதோ அல்லது அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதையோ வைத்துக் கொள்ளலாம்.

முக்கிய குறிப்புக்கள்

தியானம் செய்யும்போது உடலில் எந்த வித அதிர்வும் இருக்கக் கூடாது. கொசுக்களோ அல்லது பூச்சிகளோ கடித்தால் தியானித்துக் கொண்டே அவற்றை ஓட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடலிலோ முகத்திலோ எந்த வித 'டென்ஷனும்' இல்லாமல் முகத்தை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் அதிர்ச்சிகளும் சப்தங்களும் நம்மைப் பாதிக்கும். அதனால் கூடியவரை இவ்வித அதிர்ச்சிகள் ஏற்படாத இடத்தில் தியானம் செய்யவும். தியானிக்கும்பொழுது முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு முதுகை நேராக வைக்க இயலாவிட்டால் சென்ற மாத இதழில் நீங்கள் படத்தில் பார்த்த அந்தப் பெண்ணைப் போலத் தரையில் முட்டியிட்டுக் கொண்டு குதிகால்களின் மீது உட்கார்ந்து தியானம் செய்யலாம். இந்த நிலைக்கு 'வஜ்ராசனம்' அதாவது 'வைர நிலை' என்று பொருள். பத்மாசனம் போட்டுக்கொண்டு தியானம் செய்வது கடினமாக இருந்தால் சாதாரணமாக சப்பளாம் இட்டுக்கொண்டு தியானம் செய்யலாம். இந்நிலைக்கு 'சுகா

பத்மாசனம்



சனம்' அதாவது சுகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆசனம் என்று பொருள்.

தலை முதுகெலும்புக்கு நேராக இருக்க வேண்டும். தலை கீழ் நோக்கி இருந்தால் தியானிப்பதற்குப் பதில் தூக்கம்தான் வரும். தலை பின்புறமோ பக்கவாட்டிலோ சரிந்திருந்தால் அது கழுத்துக்குச் சிரமம் கொடுக்கும். ஆகையால் தலையை நேராக வைப்பது முக்கியம்.

பலன்கள்

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் தியானத்தை பிளட் பிரஷர் உள்ளவர்கள் செய்தால்பிரஷர் குறைந்து 75 சதவிகித குணம் அடைகிறார்கள் என்றும், தியானத்தையும் வழிபாட்டையும் சேர்த்துச் செய்தால் நூறு சதவிகித குண மூண்டு என்றும் விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபித்துள்ளார்கள்.

தியானம் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கும். முன்கோபிகளுக்குக் கோபம் குறையும். அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் வேலை செய்யும் பெண்களுக்குச் சோர்வை நீக்கிப் புத்துணர்வு பெற உதவும். பல முக்கிய தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டிய நிர்வாகத் துறையில் உள்ள பெண்களுக்கு இது ஒரு வரப் பிரசாதம். பரிட்சைக்குப் படிக்கும் மாணவிகள் தியானித்த பிறகு படிக்க ஆரம்பித்தால் பாடங்களைக் கடினமின்றிக் கிரகித்துக் கொள்ளலாம். தூங்குவதற்குப் போகும் முன்பு சிறிது நிமிடங்கள் தியானித்துவிட்டுத் தூங்கினால் கனவுகளின்றி நிம்மதியாகத் தூங்க முடியும். மேலும் தியானம் புத்தி கூர்மையையும் Concentration powerஐயும் கொடுக்கும்.

யோகாசனமும் உடலழகும்

இக்காலத்து இளம் பெண்கள் அளவுக்கு மீறிப் பெருத்தோ அல்லது தேய்ந்தோதோற்றம் அளிப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் நாகரிகம் என்ற பெயரில் கண்டபடி நிற்பதும், நடப்பதும்தான். உங்கள் காலணிகளை எடுத்துப் பார்த்தால் நான் சொல்வது புரியும். அது சமமாகத் தேய்ந்தால் நாம் நிற்கும் முறை சரி. பக்கவாட்டில் தேய்ந்தால் இடுப்பு பகுதிகள் அகன்று பெருக்கும். முன் பகுதியில் அழுத்தி நடந்தால் வயிறு பெருக்கும். பின் பகுதியில் மிகவும் அழுத்தி நடந்தால் முதுகெலும்பில் அழுத்தம் விழுவதால் வயதாகும்போது பலவித கோளாறுகள் உடலில் ஏற்படுகின்றது. ஆகையினால் நாம் நடக்கும் பொழுதும் நிற்கும்பொழுதும் நம் உடலின் எடையைச் சமமாகப் பாதத்தில் போடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். நான் இதை வலியுறுத்தும் சில ஆசனங்களைக் கூறுகிறேன். இதைச் செய்யும்போது உடலின் எடையைச் சமமாகப் பாதத்தில் போட்டு நன்றாகத் தரையில் பதிய வைத்துக் கொண்டு இவ்வாசனங்களைச் செய்தல் அவசியம். இவ்வாறு செய்தால் உடல் அமைப்பு அழகாக ஆகும். சிறு வயதில் போலியோ தாக்கியதன் காரணமாக நடையில் கோளாறு இருக்கக் கூடிய பெண்களும் இந்த ஆசனங்களைக் கவனமாகப் பயிற்சித்தால் அவர்களுக்கு நல்ல பலன் கிட்டும். தற்பொழுது முட்டியில் வலி, Knee-Cap dislocation முட்டிக்குப் பின்னால் Cortilage-tear என்று சொல்லும் பெண்கள் இவ்வாசனங்களைச் செய்தால் நல்ல பலன் கிட்டும்.

தாடாசனம்

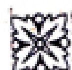
இந்த ஆசனத்துக்கு மலை போன்ற திடமான நிலை என்று பொருள். இவ்வாசனம் பின்னே வரும் சில ஆசனங்களுக்கு அஸ்திவாரம். இவ்வாசனம் எப்படி நிற்கவேண்டும் என்று ஒரு யோகாசனம் செய்யும் மாணவிக்கு கற்றுக் கொடுக்கிறது. ஆகையினால், இந்த ஆசனத்தில் உள்ள நிலையை நாம் நடக்கும் பொழுதும் நிற்கும்பொழுதும், அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தல் அவசியம்.

செய்முறை

நான் மேலே கூறியபடி இரண்டு கால்களில் எடையைப் போட்டு, கட்டை விரல்கள் தொடுமாறு நிற்கவும். பின்பு முதுகை நேராக்கி வயிற்றுப் பகுதியை உள்ளிழுத்தி நெஞ்சுப் பகுதியை சற்று முன் தள்ளி, தோள்களைப் பின்னே தள்ளி, நான் தியானத்தில் கூறியது போல முதுகை நேராக் வைத்துக் கொண்டு கண்களைத் தொலையில் உள்ள ஒரு பொருளின் மீது அழுத்தமாகப் பதிய வைத்துக் கொண்டு நிற்கவும். இந்நிலையில் கைகளானது இரண்டு தொடைகளிலும் பதியுமாறு வைக்கப்பட வேண்டும். பின்பு பாதங்களை நன்றாகத் தரையில் அழுத்திக் கால் தசைகளையும் முட்டிக்குப் பின்னால் உள்ள தசைகளையும்தொடை தசைகளையும் மேல் நோக்கி இழுங்கள். (Stretch) அதே போலக் கைகள் பூமியை நோக்கி நேராக நீட்டப் பட வேண்டும். இந்நிலையில் உங்கள் மூச்சை சாதாரணமாக மெள்ள எந்தத் தடையுமில்லாமல் சுவாசிக்க வேண்டும்

(தொடரும்)

படங்கள்: பி.எ. ரமணன்



NAIDU HALL

நாயுடு ஹால்

NAIDU HALL
NAIDU HALL
NAIDU HALL
NA HALL
NA HALL



Bras designed for fit support & comfort

BLOWUP

கோபுரம் சலவைசோப்பு

விலையில் குறைந்தது
தரத்தில் உயர்ந்தது

GOPURAM
WASHING SOAP



அந்நிய நாட்டிலே பிறந்து, இந்திய மண்ணில் காலடி எடுத்து வைத்து, கல்கத்தா நகர ஏழைகளின் தாயானவர் அன்னை தெரஸா. அவர் செய்த தொண்டுகள், அவர் புரிந்த தியாகங்கள் கணக்கில் அடங்காதவை.

உலகம் அவரைப் போற்றியது!

பல பரிசுகள் வழங்கியது!

விருதுகளைத் தந்து அந்த விருதுகளுக்குப் பெருமை தேடிக் காண்டது! இதோ இந்த அன்னையர் குல திலகம் இப்போது இருப்பது பெய்ரூட்டில்! ஆமாம் பொழுது போய், பொழுது இறங்கும் வரை குண்டுகளும், புகையும், நாற்றமும், எரியும் தீயும், பொசுங்கும் மனிதர்களுமாய் இருக்கும் பெய்ரூட்டில்தான்.

இஸ்ரேலுக்கும், இவர்களுக்குமிடையே

அன்னையர்குல திலகம்

அகிலத்தையே அன்னையாகத்தொழும் பண்பு நமது பண்பு. எங்கெல்லாம் கருணை, அன்பு, ஈகை, தயை, இரக்கம் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் தாய்மைப் பண்பைக் கண்டு மெய் சிலிர்க்கிறோம். தமது தாயையே தெய்வமாக நினைக்காத மனிதனும் உண்டோ?

ஆனால் அன்னைக்கும் அன்னையாக, அகிலத்தையே உறவாக்கி, எங்கெல்லாம் கண்ணீர் பிறக்கிறதோ அங்கெல்லாம் தாய்மை உணர்வோடு கண்ணீர் துடைக்க ஓடும் இந்தப் பெண் மணி—

இவரைப்பெண்ணென்றுசொல்வதா? என்னென்று சொல்வது?

நடக்கும் போரைப் பற்றி, அதன் கொள்கைகளைப் பற்றி அந்த அன்னைக்குக் கவலை இல்லை. இவர்களிடையே சிக்கி ஒன்றுமறியாத மக்கள், சிறு குழந்தைகள் எரிந்து பொசுங்கிக் கருகுவதுதான் அவருக்குத் தாளவில்லை.

செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினரின் உதவியுடன் அங்கு சென்று உயிர் காக்கும் பணியில் ஈடுபட்டு இருக்கிறார். தன் உயிரைத் துரும்பாக மதித்து பீரங்கிகளின் நடுவே இரக்கமே உருவாக நடமாடும் அந்த அன்னையை இரு கரம் கூப்பி வணங்குகிறோம்.

(பின்புற) அட்டை வண்ணப் படம்: பால்ராஜ்

ஆதாரம்: தினமலர்

இன்னும் ஓர் உபயோகமான சங்கம்!

சமீபத்தில் அண்ணாநகர் மாதர் சங்கம் தனது பத்தாவது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடியது. பத்து வருடங்களாகப் பலவித சமூகசேவைகளில் ஈடுபட்டு வரும் இச்சங்கம், இந்த வருடம் சிறப்பானதொரு செயலைச் செய்தது.

கண்பார்வையற்ற ஒரு புதுமணத் தம்பதிக்கு, அவர்களுக்கு வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்களை, சாதனங்களை வாங்கித் தந்திருப்பது பாராட்டுதற்குரியது. விழாவில் கலந்து கொண்டு பரிசளித்த எழுத்தாளர் திருமதி லக்ஷ்மியும் இதைத்தான் கூறினார்.

இந்த யோசனையை மற்ற மாதர் சங்கங்களும் பின்பற்றலாமே!

-திருமதி ஜனனி

கண்களை மேலும் அழகுபடுத்த...





ஒப்பனைக்குமுன் / ஒப்பனைக்குப்பின்

முகத்தில் மிக நெருங்கிய உறுப்பான கண்களுக்கு அழகை வெளிப்படுத்தும் சக்தி இயற்கையாகவே அமைந்துள்ளது. நம்மில் பலருக்குப் பலவகையான கண்களும் இமைகளும் புருவங்களும் அமைந்திருக்கின்றன. மிக எளிதான சில மாற்றங்களாலும் ஒப்பனைகளாலும்ஒருவருடைய கண்களின்அமைப்பை மாற்றி முகத் தோற்றத்தை அழகாகக் காண்பிக்க முடியும்.

படம் 1

இந்தப் படத்தில் உள்ள பெண்ணின் முகம் வட்டமாக உள்ளது! வளைவில்லாத நேராக அமைந்த புருவமும், கண் அமைப்பு சிறிது ஓவலாகவும்உள்ளது. ஆகையால் கண்கள் எடுப்பாகத் தோற்றமளிக்க இமைகளின் கீழ் ஐ லைனரினால் (eye liner) வரைந்து கொண்டு இமைகள் முடியும் இடத்தில் முடித்துவிட வேண்டும். இதனால் கண்கள் பளிரென்றும் கருமையாகவும் தோற்றமளிக்கும். ஐப்ரோ பென்சிலினால் (eye brow pencil) லேசாகப் புருவத்தைச் சிறிது வளைவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

படம் 2

இந்தப் பெண்ணுக்குச் சிறிய முகமும் சிறிது அகன்ற மூக்கும் அமைந்துள்ளது. அதிக அடர்த்தியில்லாத புருவமும் சிறிய நீண்ட கண்களும், கண் இமைகளின் மேல் இடைவெளியும் குறைவாக இருப்பதால் கண் இமைகளின் மேல் ஐப்ரோ (eyebrow) பென்சிலினால் சிறிது அகலமாக வரைந்துகொள்ள வேண்டும். இதனால் கண்கள் பெரிதாகவும் அழகாகவும் தோற்றமளிக்கும்.

படம் 3

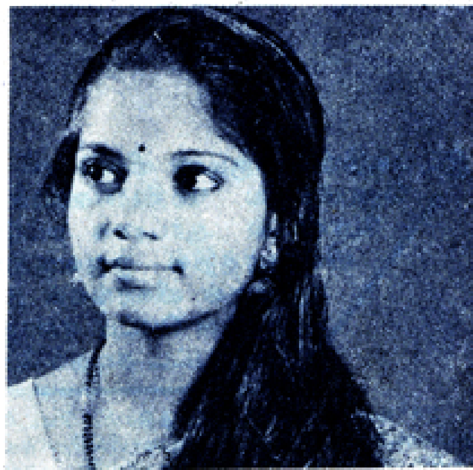
கீழ் நோக்கிய புருவங்களும் சிறிது உள்ளடங்கிய கண்களும், மேல் இமையும்இடைவெளி அதிகம் இல்லாமலும் இருப்பதால்; கண்களுக்கு ஒப்பனை அவசியம் தேவைப்படுகிறது. ஐலைனரினால் கண் . இமைகளின் மேலும் கீழும் சிறிது அகலமாக வரைந்து முனையிலிருந்து சிறிது மேல் நோக்கி வளைவாக வரைந்து கொண்டால் கண்கள் சற்று நீளமாகவும் கவர்ச்சியாகவும் தோற்றமளிக்கும். ஐப்ரோ பென்சிலினால் லேசாகப் புருவம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.

படம் 4

சதுர முகவெட்டும், அகன்ற சிறிது மேடாக அமைந்துள்ள கண்களும் உடைய இந்தப் பெண்ணுக்கு இமைகளின் மேல் இடைவெளி அதிகமாக இருக்கிறது. புருவம் இயற்கையாக, அழகாகவும் அமைந்துள்ளது. இமைகளின் இடைவெளி குறைவாகவும் கண் சிறிய அளவாகவும் தோற்றமளிக்க மேல் இமைகளின் மேல் ஐ லைனரால் சிறிது அகலமாகக் கண் அளவே வரைந்து கொள்ள வேண்டும். இதனால் கண் சிறிது உள்ளடங்கி அழகாகத் தோற்றமளிக்கும்.

எந்த விதமான கண்களாக இருந்தாலும் மஸ்காரா (muscara) உபயோகப் படுத்தலாம் கண்களின் இமைகளைச் சிறிது கருமையாகவும் நீளமாகவும் இந்த ஒப்பனை சாதனத்தின் மூலம் காண்பிக்க முடியும். பிரஷ்ஷை சிறிது தண்ணீரில் நனைத்து மஸ்காரா கட்டியின் மேல் பெயிண்ட் தோய்த்துக் கொள்வது போல் தோய்த்து லேசாக இமைகளில் தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

தொகுப்பு: **சரஸ்வதி சுந்தரேசன்**
படங்கள்: **பி. ஈ. ரமணன்**

படம்-2




படம்-3




படம்-4

இப் பகுதியில் திருமண விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 20/- மட்டுமே. தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு மட்டுமே. 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் பெட்டி எண்ணுக்கே அனுப்பவேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

திருமண மலர்

28 வயது, பரணி நட்சத்திரம், மெட்ரிகுலேஷன் படிப்பு, கர்னாடக இசையில் தேர்ந்த தமிழ் பிள்ளை வகுப்பு (தந்தை-பிள்ளை; தாய் ஐயர்) மாதம் ரூ. 900 வருமானமுள்ள பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் (மாற்றல் இல்லை) பெண்ணுக்குப் பொருத்தமான வரன் தேவை ஜாதகம் தேவையில்லை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் 439

எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்து இராணுவத்தில் பணியாற்றும் 27 வயது வன்னியர் குல க்ஷத்திரிய கண்டர் பிரிவைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அதே பிரிவில் படித்துப் பணி புரியும் பெண் தேவை. பள்ளி ஆசிரியை வரவேற்கப்படுகிறது. புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 440.

34 வயது நைத்ருபகாச்யப கோத்ரம், திருவோண நட்சத்திரம் டெல்லியில் மத்திய அரசில் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி வடமா அய்யர் பெண்ணுக்கு டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. மணமகனின் விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 441.

29 வயது பாரத்வாஜ கோத்ரம், கேட்டை 4ம் பாதம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வேலையில் இல்லாத தென் கலை அய்யங்கார் வசதியுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உடனே நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தர இயலும். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். வட கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் 442.

28 வயது விசாக நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்ரம், ரூ. 1100 சம்பளமுள்ள பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அங்கேயே வேலை பார்க்கும் பெண் அல்லது வேலை பார்க்க அபிப்பிராயமுள்ள பெண் தேவை. விவரங்களுடன் ஜாதகம், புகைப்படம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 443.

25 வயது பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு (பாரத்வாஜ கோத்ரம், வடமாள், பிராமணாள்) மணமகன் 35 வயதுக்குக் குறைவாக தாரம் இழந்தவராக, ஒன்றிரண்டு குழந்தைகள் உள்ளவராக இருக்கலாம். பெண் மற்ற எல்லா வகையிலும் குடும்பம் நடத்த தகுதி உள்ளவள். ஆனால் தாயாக முடியாது. பெட்டி எண் 444.

ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள், திருவோணம், 27 வயது. வெளி நாட்டில் (யு-எ-இ) அரசாங்க வங்கியில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு எஸ். எஸ். எல். ஸி. அல்லது பி.யு.ஸி. வரை படித்த நல்ல அழகும், குணமும் உள்ள 18—21 வயதுக்குள் நல்ல வசதியான சிறு குடும்பத்திலிருந்து (ஐயர் வடமாள் வகுப்பு) மணமகள் தேவை. ஒரே மகள் உள்ள சிறு குடும்பங்கள் வரவேற்கப்படும். போட்டோ, ஜாதகம், முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி 445.

இண்டியன் ஏர்ஃபோர்ஸில் ஆபீஸராகப் பணி புரிந்தவர் தெலுங்கு பிராமண குலம். மாதம் ரூ. 850 சர்க்கார் ஊழியம். இரண்டு பெரிய பாக்டரிகள் சொந்தத்தில் நடத்துபவர். நல்ல வருமானம், சகல வசதிகளும் உண்டு. சொந்த வீடு. விடோயர். ஒரே பெண். கல்யாணம் ஆகிவிட்டது. வேறு குழந்தைகள் இல்லை. வயது 53. நல்ல தேக ஆரோக்கியமும் இடமும் உள்ளவர். பொறுப்பாகக் குடும்பம் நடத்தும் எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிராமண குலத்தில் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆனாலும் பரவாயில்லை. 35 வயதுக்குள் இரண்டாம் தாரமாகப் பெண் தேவை. பெட்டிஎண் 446.

வியாபாரத் துறையில் மாத வருமானம் ரூ. 600 உள்ள 30 வயது கௌண்டின்ய கோத்ரம் பிராமணாள் வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்குக் கூடுமானவரை உத்தியோகம் உள்ள 25 வயதுக்குள் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 447.

35 வயது நைத்ருப காஸ்யப, இண்டர் படித்த குடும்பப் பாங்கான ஐயங்கார் பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. மனைவியை இழந்த குழந்தையில்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். சகோதரர் 42 வயது சொந்த பாக்டரி — நல்ல வருமானம் இவருக்குப் படித்த அழகான 35 வயதுக்குள் பெண் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் பெறவும் தயார். ஐயர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

பெட்டி எண் 448.

இந்து முதலியார், தஞ்சை மாவட்டம் 21 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்ஸி. படித்து பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணுக்கு அதற்குத் தகுந்தாற்போல் அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு வேலையில் உள்ள பையனுகவும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுகவும் ஜாதகத்துடன், போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

பெட்டி எண் 449.

வயது 27. பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த பையன் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற இடத்தில் வேலை. மாத வருமானம் ரூ. 700. தமிழ் பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த சீதன வசதியுடன் கூடிய பெண் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத இளம் விதவை இருந்தாலும் போதும். பெட்டி எண் 450.

25 வயது. ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம். பட்டப் படிப்பு அரசு வங்கியில் வேலை. முகத்தில் வெளிக்குத் தெரியாமல் இருக்கும் சிறிய குறையுள்ள, வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஐயர் பெண்ணுக்கு மாற்றல் அதிகம் இல்லாமல் நல்ல வேலையில் உள்ள ஐயர் ஜாதியைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 451.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், பிரஹசரணம் பி.எஸ்.ஸி. பி.எல்., 25 வயது. நல்ல அந்தஸ்துள்ள ஒரே பையனுக்கு படித்த, அழகிய, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலரம்.

பெட்டி எண் 452.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், அஷ்ட சஹஸ்ரம், 24 வயது வீணையில் தேர்ச்சியுள்ள பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.

பெட்டி எண் 453

சோழிய வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு நிறுவனத்தில் பணி புரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 454.

29 வயது. வேளாளர் கல்லூரி துணைப் பேராசிரியர், ரூ. 1300 சம்பளம் வாங்கும் மணப் பெண்ணுக்கு மேற்படி இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 455.

கௌண்டின்ய கோத்ரம், வடமாள் பூர நட்சத்திரம், வயது 30 (5'5'') மிகப் பெரிய தனியார் நிறுவனத்தில் (திருவனந்தபுரம்) ஸ்டெனுவாகப் பணி புரிபவருக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. (மாற்றல் பெற்று வரக் கூடியவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம்.) ஜாதகத்துடன் போட்டோ அனுப்பவும். பெட்டி எண் 456.

பி.எஸ்.ஸி., வயது 31, உயரம் 5.2'', மாநிறம். மிருகசீரிஷ நட்சத்திரம், பல்கலைக் கழகத்தில் மாதம் ரூ. 650 சம்பளம் வாங்கும் வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 5 அடி உயரத்துக்குக் குறையாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 457.

தமிழ்நாடு மாநில அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரியும் ரூ. 600க்கு மேல் ஊதியம் வாங்கும் 26 வயது கொங்கு வேளாளர் (கவுண்டர்) குழந்தை இல்லாத விதவைப் பெண்ணுக்கு நல்ல குணமுள்ள மத்திய-மாநில அரசில் பணி புரியும் 35 வயதுக்குள் உள்ள கவுண்டர் இனத்தவர்கள் போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கலாம். மற்ற வேளாளர் வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம்

பெட்டி எண் 458.

சமூக நீதியை யொட்டிய சமூகவேலையில் நாட்டமுள்ள மணப் பெண் தேவை. பையன் 29 வயது. ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம்.ரூ. 1500க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் அரசுடைமைக் கம்பெனி இன்ஜினியர், எளிய திருமணம். பெண்ணைப் பற்றியும் பெண்ணுக்குச் சமூக வேலையில் உள்ள ஈடுபாடு குறித்தும் எல்லா விவரங்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 459.

ஈரோடு பேப்பர் மில் காலனியில் இருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், தெலுங்கு பிராமணாள் வெல்நாடு பிரிவு, 25 வயது ரோஹிணி நட்சத்திரம், பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நிலையான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 460.

பி. அண்ட் டி துறையில் டெலிபோன் ஆபரேட்டராக மாதம் ரூ. 750 சம்பாதிக்கும் 33 வயதான பாரத்வாஜ கோத்திரம், கண்ட்ரமாணிக்க பிரகசரணம், கார்த்திகை 2ம் பாதம் ரிஷப ராசி தனுர் லக்னத்தில் பிறந்துள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய அரசு அல்லது வங்கியில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்புரிவு பேதமில்லை. பெட்டி எண் 461.

மணமகன் வடகலை அய்யங்கார் கௌசிக கோத்ரம், ரேவதி நட்சத்திரம் 34 வயது பங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் மானேஜர் பதவி. ரூ. 1200 மாத சம்பளம். வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. தென்கலை பாதகமில்லை. பெட்டி எண் 462.

தமிழ் நாடு மின்சார வாரியத்தில் அசிஸ்டெண்டாக ரூ. 900 சம்பளத்தில் பழனியில் பணி புரியும் 30 வயதுடைய இந்து மருத்துவர் இனப் பட்டதாரி மாப்பிள்ளைக்கு 5' உயரமுள்ள அழகிய வசதியுள்ள அல்லது அரசினர் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 463.

33 வயது வடமாள் பையன் பி.யு.சி. பம்பாயில் மாதம் ரூ.1000 சம்பளம். சொந்த (தகப்பனுர்) ஃபிளாட்டில் வாசம். பம்பாயிலோ அங்கு மாற்றலாகக் கூடிய வேலையிலோ உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், விவரம் அனுப்புக. பெட்டி எண் 464.

24 வயதுள்ள பெலகுலா- மைசூரில் இருக்கும் பேப்பர் மில்லில், பார்மஸிஸ்ட் பணியாற்றும் (மாதம் ரூ. 600) பரணி நட்சத்திரம் யாதவ பிரிவைச் சேர்ந்த பையனுக்கு அழகிய குடும்பப் பாங்கான படித்த பெண் (எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி.) போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 465.

ஸ்ரீவத்ஸ அய்யர் வயது 27, ஹானர்ஸ் பட்டதாரியான, மேலும் படிக்கின்ற ஆக மதாபாத்தில் அரசு நிறுவனத்தில் ரூ. 1200 மாதச் சம்பளத்தில் உள்ள அழகுள்ள பையனுக்கு ஆக்கம் கொடுக்கும், பண்பு, கலை, அறிவு, அழகுள்ள உத்தியோகத்தில் உள்ள/ உத்தியோகத் தகுதியுள்ள ஊக்குவிக்கின்ற பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். பெட்டி எண் 466.

கௌசிக கோத்ரம், பூரட்டாதி நட்சத்ரம், வடமாள், 33 வயது. எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, டைப் பாஸ் செய்திருக்கும், வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த, குடும்பப் பாங்கான தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 467.

தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 500 வருமானமும் சென்னை நகரில் சொந்த வீடும் உள்ள 29 வயது வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் ரோகிணி நட்சத்திரம் உயரம் 5.9'' பையனுக்கு சென்னையில் வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 468.

அரசாங்க அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராகப் பணி புரியும், அவிட்ட நட்சத்திரம் மலையாள நாயர் பெண்ணுக்கு (வயது 30) நாயர் - மேனன் 35 வயதுக்குட்பட்ட அரசாங்க அல்லது நல்ல தரமான தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 469

புனர்பூச நட்சத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், ஐயர், வடமாள் வயது 34 எஸ்.எஸ்.எல். ஸி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் வேறு இருந்தாலும் பரவாயில்லை. விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 470.

சென்னையில் தமிழக அரசில் பணி புரியும் ஐயர் பெண்ணுக்கு வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம் வயது 33, உயரம் 5' 4'' (சம்பளம் கிட்டத் தட்ட ரூ. 800) மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் வேறு இருந்தாலும் பரவாயில்லை. விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 471

தமிழக அரசு மருத்துவத் துறையில் ஸ்டாஃப் நர்ஸாகப் பணி புரிந்து மாதம் ரூ. 1080 ஊதியம் பெறும் 39 வயதான கண்ட்ர மாணிக்க பிரகசரண பாரத்வாஜ கோத்ரம், புனர்பூசம்,-3, மிதுன ராசி, கன்யா லக்னம் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. உட் பிரிவு பேதமில்லை. பெட்டி எண் 472.

வடகலை ஐயங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெற்றவர்கள் இல்லாத 25 வயதுப் பெண்ணுக்கு வேலையில் இருக்கும் வரன் 40 வயதுக்குள் தேவை. இரண்டாம் தாரமானாலும் பாதகமில்லை. வாதுல கோத்ரம், திருவோண நட்சத்திரம். எளிய திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும். ஐயரானாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 473.

பி. ஏ. இறுதியாண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்து ஹரிஜனப் பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 30 வயதிற்குட்பட்ட பொருத்தமான வரன்தேவை. பாங்க் வேலையில் இருப்பவராக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் 474

சத்துணவுத் திட்டக் கணக்கு!



தமிழக முதல்வரின் சத்துணவுத் திட்டத்துக்கான நன்கொடைகள் (30-7-82 முதல் 23-8-82 வரை) மொத்த வரவு ரூ. 10,593-65



கல்கி-மங்கையர் மலர் நிர்வாகம் ரூ. 5000
ஆறு நண்பர்கள் மூலம் (உஞ்ஜா, குஜராத்) ரூ. 501
திருமதி கமலா ரங்கராஜன் பம்பாய்-5 ரூ. 501
உஷா கிருஷ்ணசாமி & வி. மனோகர், துபாய் ரூ. 500
வி. ஜகந்நாதன், புதுதில்லி ரூ. 204
பரணி ஏஜன்ஸீஸ், பெங்களூர் ரூ. 101
எஸ். ஜெயச்சந்திரன், கல்கி ஏஜண்டு, திண்டுக்கல் ரூ. 101
எஸ். சௌந்தரராஜன் பம்பாய்-77 ரூ. 101
ரோஹிணி ஜெயசந்திரன் ஆலங்குளம் ரூ. 101
திருமதி ராஜலட்சுமி நடராஜன் (கல்கி சந்தாதார்) குவாலியர் ரூ. 101
பசியறிந்தவரின் அன்புக் காணிக்கை கோயம்புத்தூர் ரூ. 101
ஜோதிர்லதா கிரிஜா, சென்னை ரூ. 100
கலா ஸ்ரீதரன் (கல்கி சந்தாதார்) மதுரை ரூ. 100
பிரேமா நடராஜன், புனா ரூ. 100
எஸ். தியாகராஜய்யர், நாகப்பட்டினம் ரூ. 100
பெயர் வெளியிடுவதை விரும்பாத அன்பர், சக்தி நகர் ரூ. 100
எம். கனகம், நெய்வேலி ரூ. 100
கே. சுப்புலட்சுமி, நெய்வேலி ரூ. 100

ரூ. 51 கொடுத்த அன்பர்கள்:

ஆர். தாசரதி (உல்கா அட்வர்டைசிங்) பம்பாய்; எஸ். ஜெயந்தி, வேலூர்; எஸ். சுதா, வேலூர்; எஸ். என். சியாமளா, வேலூர்; எஸ். விஸ்வநாதன் (சாருகேசி), சென்னை-18; ஜ. லக்ஷ்மணன், சென்னை-4

ரூ. 50 கொடுத்த அன்பர்கள்:

மனோரமா சதாசிவம், மேட்டூர் அணை; தபால் இலாகா சூபரிண்டெண்ட் மற்றும் சூபரிண்டெண்ட் அலுவலக ஊழியர்கள், புதுக்கோட்டை; ஏ. அனிதா, மதுரை ஜோதி தாரகநாத், ஜம்ஷெட்பூர்; ஆர். ராமானுஜம், சென்னை-4 ஏ. கே. ஜெயலக்ஷ்மி, இந்தூர்-3; பி. அப்பாராவ், பொன்னேரி டி. ஆர். ரமணி, கல்கி ஏஜண்ட், ஈரோடு.

இந்தியன் பாங்க் மனமகிழ் மன்றம், அண்ணா சாலை சென்னை-2 ரூ. 35
மறை திருநாவுக்கரசு, சென்னை-82; 30.75
சி. பி. பிரமீளா, சென்னை-17 ரூ. 30

ரூ. 25 அனுப்பிய அன்பர்கள்:

ஆர். சடையப்பன், கோவை; எம். ஆர். எம். சுந்தரம் (சுந்தா) சென்னை-17; வி. ஆர். மகேந்திரன், பெங்களூர்-8; வி. வசந்தகுமாரி, கூத்தாநல்லூர்; ஜெயஸ்ரீ ரவி, கோவை; பெயர் வெளியிடுவதை விரும்பாத அன்பர், பெரியகுளம்; சீதாலட்சுமி சுவாமிநாதன், பரோடா; பி. சுப்பிரமணியன், கல்கி ஏஜண்ட், சிங்காநல்லூர், எஸ். சேதுராமன் & ச. சங்கர், சேலம்-2
போஸ்டல் ரீக்ரியேஷன் கிளப் டிவிஷனல் ஆபீஸ், திருப்பத்தூர், (வ.ஆ.) ரூ. 22

ரூ. 21 கொடுத்த அன்பர்கள்:

டி. தங்கபாண்டியன், சென்னை-21 கலா & மீனு, பம்பாய்-79; சுபா ராமச்சந்திரன், பெங்களூர்; பாத்திமுத்து சித்திக், புது தில்லி; எம். விஜி. ஆர். தங்கபாண்டியன், கர்னூல்.

ரூ. 20 கொடுத்த அன்பர்கள்:

நடராஜன், பெங்களூர்-21 மங்கையர் திலகம் செல்வமணி, வேலாண்டிவலசு; எஸ். சுந்தரராமன், மேட்டூர் அணை; மல்லிகா ஸ்ரீநிவாஸன் & நீலா சேதுராமன் நான்கெட்.
ஏ. சீதாராம ஐயர், ஆத்தூர் (சேலம்) ரூ. 16
எஸ். செல்வலக்ஷ்மி, சிவகாசி ரூ. 16
ஏ. எஸ். ஆறுமுக நாடார் — செந்தியம்மாள், சென்னை-21 ரூ. 15
கே. விஜயலட்சுமி, சென்னை-80 ரூ. 15

ரூ. 11 கொடுத்த அன்பர்கள்

இந்துமதி சேகர், சென்னை-15
வசந்தா கோவிந்தன் பெங்களூர் 38
கே. வி. மோகன்தாஸ், சென்னை-14

முத்துலக்ஷ்மிநடராஜன், வேலூர்; பி.எஸ்.கண்ணபிரான், சென்னை4 தங்கலக்ஷ்மி கோபாலன், (கல்கி ஏஜண்டு) செம்பூர்; ரத்னு நாராயணன், செம்பூர்; டி. வி. நாகராஜன், பம்பாய்; எம். ஜோதி, சென்னை-32; எஸ். சந்திரமௌலி சென்னை-95; டி.கே.தியாகராஜன் மூணாறு; லக்ஷ்மி வெங்கடேசன், பெங்களூர்; தேவகி துரைசாமி, சென்னை-39.

ரூ. 10 கொடுத்த அன்பர்கள்:

எம். அன்பழகன், கள்ளக்குறிச்சி; ஜி. பாரதி, காங்கேயம்; ஆர். பி. கங்காதரன், ராசிபுரம்; பானு சேகர், ஈரோடு; டி. நடராஜன், சென்னை-24; வி.எஸ். வள்ளி, சென்னை15; கே.பானு, சென்னை2 ஏ.எஸ். ஏ. காமராஜ் - மனோன் மணி,சென்னை-21;எல்.ராஜகுமாரி, சென்னை-10; ராஜலக்ஷ்மி ஜம்புநாதன், சென்னை-8; எஸ். வனஜா அண்ணநகர் கிழக்கு (ரூ. 10.10); வி.ராமதாஸ், ராசிபுரம்; எஸ்.வி. தண்டபாணி, சிவகாசி; வி. கலாதேவி, சித்தூர்த்துறை; ஓ. எச். துவாரகாநாதன், தூத்துக்குடி; சி. பழனிசாமி, சிறுமுகை; வி. சின்னக்கண்ணு, மதுரை; மங்களம் அனந்த நாராயணன், சென்னை-31;வி. ராஜாராம் குடும்பத்தினர், கட்டாக்; சரோஜா ராஜாராமன்,சென்னை-38; சுமதி ரங்கநாதன், சென்னை-35;ஹேமா தியாகராஜன், ஸ்ரீஹரிகோட்டா; டி. எஸ். ஆனந்தவல்லி,தென்காசி செல்விராணி, பாப்ப நாய்க்கன் பாளையம்; நித்யா மாதவன், கோவை; கோமதி நாராயணன், கல்கத்தா;எஸ்.ராஜலக்ஷ்மி, பெங்களூர்; ஏ. எம். பாலசுந்தரம், மைசூர்; எம். ராமலிங்கம், புதுதில்லி; பி. எம். முத்து (கல்கி ஊழியர்) சென்னை; எஸ். கிருஷ்ணம்மாள், செங்கல்பட்டு; நாராயணன், நாகர்கோவில்; ஆர். வெங்கடநரசையா, கோவை; சி. என். சண்முகம், பெங்களூர்; ஏ. குமார், பெங்களூர்; ஆர். கே. சியாமளா, பெங்களூர்-33; ஆர். கே. கல்யாணி, பெங்களூர் - 33; வி. விஜயலக்ஷ்மி, பெங்களூர்-33 ஆர். சிவானந்தன், சென்னை-80; எஸ். பி. சந்திரா தேவி, கோவை ஆர். ராஜாமணி, திருச்சி; ஆர். ஸ்ரீநிவாசன் (ப்ரியன்) சென்னை-34 கல்யாணிகிருஷ்ணமூர்த்தி,மைசூர் பிரேமா விசுவநாதன், சென்னை83 பி. இந்திரா பாலகிருஷ்ணன், தஞ்சாவூர்; வி. அப்புக்குட்டன் நாயர், உதகமண்டலம்; ஈ. மகாதேவன், சென்னை-33; என். கே. முத்துமீனாட்சி, நாமக்கல்; ஏ. செல்வ பகவதி, தமிழ்நாடு சிமெண்ட்ஸ்; சூரியகலா கோவிந்தராஜன், வல்லம்; எல். எஸ். சாந்தாராம், மதுரை-1; எஸ். ரமாராணி, கடலூர்; அலமேலு அம்மாள், சிகந்தராபாத் ரத்னு வரதராஜன், புதுதில்லி; ராதா நரசிம்மன், ஜாம்ஷெட்பூர் ஜே. ஸ்ரீனிவாசன், சென்னை-20; சாரதா வெங்கடேசன், கோபி செட்டிபாளையம்.

திரு.கே. வி. நாராயணன், கல்கி ஏஜண்டு, கோயம்புத்தூர்; வி. கணபதிசுப்பிரமணியன்,ஹைதராபாத்; பி. சுந்தரம், திருநெல்வேலி டவுன்; உஷா பாலகிருஷ்ணன், பாளையங்கோட்டை; என். திருஞானம், தாராபுரம்.

ஏ. சத்திகனி, சாத்தான்குளம்	ரூ.	9
சி. பூபால்சிங், சென்னை-35	ரூ.	9
ஜி. தியாகராஜன், சிவகாசி	ரூ.	6

ரூ. 5 கொடுத்த அன்பர்கள்:

பி. வாசு, கோவை; என். சந்திரன், கோவை; பாரதி கல்பாக்கம்; உமாதேவி, கல்பாக்கம்; சீனிவாசன், கல்பாக்கம்; கோவிந்த ராஜன், கல்பாக்கம்; ஹரிஹரன், கல்பாக்கம்; திருமதி வசந்தா வீரராகவாச்சாரி, காடிநாடா; என். சிவராமன், சேலம்-1 சி. ரஞ்சித், ஈரோடு; பத்மாவதி சர்மா,காடம்பாறை மின்நிலையம் திருமதி கிருஷ்ணமூர்த்தி, தூத்துக்குடி-3; என். சாந்தி, மதுரை; சீதா சடகோபன்,ஜாம்ஷெட்பூர். சாந்தா ஜனார்த்தனன் குடும்பத்தினர், பாளையங்கோட்டை; ஜே. ஜெய்சிங், சென்னை-21; ரவிராஜ், மதுரை-20; கே. கிருஷ்ணமூர்த்தி புதுச்சத்திரம்; என். ஹேமந்த குமார், சென்னை-18; விஜயா–ராதாகிருஷ்ணன், சென்னை-28; பி. மீனாட்சி, சென்னை-33; கே.வி. ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை-33; வி. வைத்தியநாதன், பெங்களூர்-45; எஸ். எஸ். எஸ். எஸ். நாகரத்தினம் சங்கரபாண்டியன், விருத்தாசலம், ஜி. சந்திரசேகரன், கோவை; டி. மஞ்சு, உடுமலைப்பேட்டை; வேதவல்லி அம்மாள், வேதாரண்யம்; ஏ. ரத்தின கவுண்டர், மாம்பாக்கம்; மங்களம், மேட்டூர் அணை; பி. செந்

KHAZANA
Boutique

நளினமிகு
நங்கையருக்கு
எழில்மிகு
நவநாகரீக ஆடைகள்

நாகரீக நங்கையரின் எழிலுக்கு எழிலூட்ட, பட்டு மற்றும் பருத்தியிலான, புடவை, சுரிதார் செட்டு, ஸ்கர்ட்டுகள், டாப்ஸ் ஜாக்கெட்டுகள் முதலியன.

வியக்க வைக்கும் ஆபரண அணிகள் நங்கையருக்கு பொலிவூட்டும். இவை யாவும் சகாய விலையில் கிடைக்கும்.



KHAZANA
Boutique

கஸானா போட்டிக்

14 A B & C, முதல் மாடி
ஜெமினி பார்ஸன் ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ்,
சென்னை 600 006.

வேலை நேரம் : காலை 10 மணி முதல்
இரவு 7 மணி வரை

ஞாயிறு விடுமுறை

KB 499 R.7

இல் குமார், விருத்தாசலம்; என். கே. மூர்த்தி, புதுதில்லி; கே. நாராயண் ராவ், சென்னை-32; எம். ராகவன், சென்னை-5; எஸ். மகாதேவன், விருதுநகர்; சந்திரா சந்திரசேகரன், கிருஷ்ணராயபுரம் ஜி. பிரமநாயகம், ராதாபுரம்; பட்டம்மாள், சென்னை 35; யமுனா சுந்தரேசன், சென்னை-94; ஸ்ரீபாட் சென்னை-38; லலிதா நாராயணன் சென்னை-38; டி. கிருஷ்ணசாமி, பட்டுக்கோட்டை; எம். ராமமூர்த்தி, பட்டுக்கோட்டை; எஸ். எல். பாலகுமார், மதுரை; வி. சகுந்தலா, நெய்வேலி; எல். ஜனார்த்தனன், விழுப்புரம்; எல். கிருஷ்ணராஜ், விழுப்புரம்; எல். சேதுக்கண்ணன், விழுப்புரம்; வி. முத்து கிருஷ்ணன், சென்னை-4 வி. கணேஷ், வால்பாறை; கே. பி. வேலாயுதன், வால்பாறை; பாபு, வால்பாறை; சி. வேணுகோபால், வால்பாறை; ஏ. விஸ்வநாதன், வால்பாறை; எஸ். சிசில், வால்பாறை; பி. என். சோமராஜன், வால்பாறை; என். கே. முஸ்தபா, வால்பாறை; ஷைலா ராணி, நாகர்கோவில்; எஸ். வி. மனோகரன், பள்ளிப்பட்டு; எஸ். ஞானம்பாள், நாகர்கோவில்; ஆர். ஷியாம்சுந்தர், விழுப்புரம்; சி. ரெஜிதா, ஈரோடு; ஏ.பி.எஸ். சீனிவாசன், பம்பாய்-99; பி. சுந்தரேசன், சிக்கந்தராபாத்; குமார், அகமதாபாத்; ஏ. எஸ். ரமேஷ், சென்னை-5; நேசன், சென்னை-61; ஆர். கலோசனு, நாகப்பட்டினம்; ஜி. கிருஷ்ணகுமாரி, மெய்ஞானபுரம்; எஸ். ஜனார்த்தனன், சென்னை-98; எஸ். அமுதா, திருவள்ளூர்; ஜி. நிர்மலா அய்யங்கார், காரைக்குடி; சரோஜா நாதன், திருச்சி-2; விஜயா நரசிம்மன், கோவை சுந்தரி தயாளன், வேலூர் ப. மூர்த்தி, பெங்களூர் – 21 (ரூ. 5.05) கே. ஜெயபால், பெங்களூர்-10; பாபு குமார், பெங்களூர். ஆர். ஸ்ரீநிவாச அய்யங்கார், பொள்ளாச்சி (5-50)

ரூ. 3 கொடுத்த அன்பர்கள்:

சி. சௌந்தரபாண்டியன், கிருஷ்ணகிரி, என். பத்மாவதி நாகராஜன், விருத்தாசலம்; எஸ். மீனாட்சி சுந்தரம், மதுரை; எம். முத்து முருகன், சத்திரப்பட்டி; ஏ. பத்மப்ரியா, பாண்டிச்சேரி; ஒரு அன்பர், திருவனந்தபுரம்; ஞானசேகர், கல்பாக்கம்

ரூ. 2 கொடுத்த அன்பர்கள்:

பத்மா, கல்பாக்கம்; ராஜலக்ஷ்மி கல்பாக்கம்; உ.ஷாராணி, கல்பாக்கம்; மல்லிகா, கல்பாக்கம்; கை. வரதராஜன், கல்பாக்கம்; சேகர், கல்பாக்கம்; தங்கவேலு, கல்பாக்கம்; லியாகத் அலிகான், கல்பாக்கம்; தண்டபாணி, கல்பாக்கம்; குப்புசாமி, கல்பாக்கம்; தசரதன், கல்பாக்கம்; கணேசன், கல்பாக்கம்; சின்னையன், கல்பாக்கம்; திருவருள், கல்பாக்கம்; ராமசாமி பிள்ளை, கல்பாக்கம்; என்.பாலசுப்ரமணியன், சென்னை 43; டி. என். ரகுபதி ராவ் சென்னை-44; எம். பெருமாள், பம்பாய்-56; கமீலா போலையா, சென்னை-38; லோகநாயகி, சென்னை-38; பத்மா, சென்னை-23 ராஜம், சென்னை-23; ஆர். நடராஜன், நெய்வேலி; சி. திருஞான சம்பந்தன், சென்னை-35; ஏ. சண்முகம், விழுப்புரம்; ஆர்.வி. முரளி கிருஷ்ணன், அரும்பாக்கம்; லதா கோபிநாத், ஹாஸ்பெட்; ஆர். ராஜேஸ்வரி ராஜகோபாலன், வேளச்சேரி; என். தயாளன், வல்லம் (ஆரணி); ஜெயா, வி. என். பாளையம்; எஸ். நிர்மலா தேவி, சென்னிமலை கவுண்டன் புதூர்; லதா (எ) தென்கரை மகராசி, சேலம் – 1; எஸ். நாகராஜ், திருச்சி-8; எஸ். ரங்கநாதன், ராமேஸ்வரம்.

எம். எஸ். வரதராஜன் ரூ. 1-25
டி. என். பாளையம்

ரூ. 1 கொடுத்த அன்பர்கள்:

கே. முரளி, திருச்செங்கோடு;
எஸ். ஆராவமுதன், ,,
டி. சி. மைதிலி, ,,
ஏ. விஜயலக்ஷ்மி ,,
கே. ரவி, ,,
ஏ. வெங்கடேஷ், ,,
எஸ். ஸ்ரீராம், ,,
டி. சி. கண்ணன் ,,
வி. லக்ஷ்மி, ,,
டி. சி. கல்யாணி. ,,

ஜி. ராமலக்ஷ்மி மேட்டூர் அணை, சிவராமகிருஷ்ணன், நெகமம்; ஹம்ஸலதா, சென்னை-38; சிவராமன், சென்னை–38; லக்ஷ்மி சுப்பிரமணியன், சென்னை–38 எஸ். புஷ்பவதி, பவானி-1; விஜயராமன், திருப்பூர்; எம். ராதாகிருஷ்ணன், வால்குடி;

(தொடரும்)

கண்ணிலே என்ன உண்டு?

டா. பத்ரிநாத்

எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி — சென்னை-33

எனக்கு வயது 36. 13 வயதிலிருந்து கிட்டப் பார்வைக்காக கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறேன். அறுவை சிகிச்சையால் இதைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

பதில்: கிட்டப் பார்வைக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை

பாலாஜி — திருநெல்வேலி-2

என் பாட்டிக்குக் கண் புரைக்காக ஆபரேஷன் செய்து ஒரு வருடமாகிவிட்டது. கண் அநேகமாகத் தெரியவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஒரே வெளிச்சமாய்த் தெரிகிறது. கறுப்பு விழியில் கால் பாகம் வெள்ளையாகப் படர்ந்து மூடியிருக்கிறது. கண்ணில் தண்ணீர் வருகிறது.

தொடர்ந்து மருந்து போட்டு வந்தால் சரியாகிவிடும். ஸ்கிரீன் நன்றாக இருக்கிறது என்று டாக்டர் சொல்கிறார்.

பதில்: உங்களுடைய கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிகுறிகளில் இருந்து ஆபரேஷன் செய்த கண்ணில் ஏதோ பெரிய கோளாறு இருப்பது தெரிகிறது. அறுவைச் சிகிச்சை செய்த டாக்டரிடம் வெளிப்படையாக விவாதியுங்கள்.

எஸ். சடகோபன் — பம்பாய்-90

எனக்கு காடராக்ட் ஆபரேஷன் இடது கண்ணில் செய்து ஒன்றரை வருஷமாகிறது. கொஞ்ச நாட்களாகக் கண் பார்வை ரொம்பவும் மங்கலாகத் தெரிகிறது. படிப்பதற்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக உள்ளது. கண்களில் அடிக்கடி Discharge ஆகிறது. டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் கிளாஸின் பவர் மாற்றிப் போடச் சொல்லி எழுதிக் கொடுத்தார். வலது கண்ணும் காடராக்ட் ஆபரேஷன் செய்து விட்டால் சரியாகிவிடும் என்கிறார்.

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகளைப் பார்க்கும்போது, அறுவைச் சிகிச்சை செய்த கண்ணுக்கு மீண்டும் ஒரு முறை முழுமையான பரிசோதனை தேவைப்படுகிறது என்பது தெரிகிறது. உங்களுடைய கண் பார்வையின் குறைகளுக்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். மற்றொரு கண்ணுக்குச் சிகிச்சை செய்வதால் இப்போது ஆபரேஷன் செய்த கண்ணின் கோளாறுகள் சரியாகிவிடும் என்று சொல்ல முடியாது. மீண்டும் உங்களுடைய கண் மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்பதே என் அறிவுரை.

ஆர். ஸ்ரீனிவாசன் — பெங்களூர்

நான் ஒரு டயாபடிக் பேஷண்ட். தினம் காலையில் இன்சுலின் ஊசி எடுத்துக்கொள்கிறேன். போன வருஷம் வலது கண்ணில் காடராக்ட் முழுமையாகப் பழுத்த நிலையில் வலது கண் ஆபரேஷன் ஆயிற்று. கண் பார்வையும் நன்றாக இருக்கிறது. ஆனால் இப்போது இடது கண் பார்வை ரொம்ப மங்கலாகத் தெரிகிறது. இதற்குத் தங்களுடைய ஆலோசனை என்ன?

பதில்: டாக்டர் கே. ஆர். மூர்த்தி (என்னுடைய நெருங்கிய நண்பர்) உங்களுக்குச் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கக் கூடிய இளைஞர். அவரைச் சந்தித்து ஆலோசனை கேளுங்கள்.

திருமதி அன்னபூரணி — பம்பாய்-31

எனது மகனுக்கு 11 வயது. அவனுக்கு எல்லோரையும் போல் பார்ப்பது, படிப்பது எல்லாம் நார்மலாக இருக்கிறது. ஆனால் டி.வி. அல்லது சினிமா பார்க்கும்போதும் அல்லது நாம் ஏதாவது பேசும்போதும் அதைக் கவனித்து ரொம்ப ஆழ்ந்து யோசிக்கிறான். அவ்வாறு யோசிக்கும்போது முகத்தை வலது பக்கமாகத் திருப்பி எதிரிலிருப்பதை இடது பக்கமாகப் பார்க்கும் பழக்கம் இருக்கிறது. நேராகப் பார்க்க முடிகிறது என்றாலும் இப்பழக்கம் குறைவதாகத் தோன்றவில்லை. இந்தப் பழக்கம் ஏதாவது கண் நோய்க்கு அறிகுறியா?

பதில்: முழுமையான பரிசோதனைக்குப் பிறகு கண் மருத்துவர்கள், உங்கள் மகனுக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று சொல்லியிருந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

திருமதி ராதா — சென்னை-75

என்னுடைய ஏழு வயதுப் பெண்ணுக்கு காடராக்ட் இருப்பதாக டாக்டர் மூலம் அறிந்து மூன்று மாதம் முன்னால் வலது கண்ணில் ஆபரேஷன் செய்தோம். ஒரு

மாதம் ஆன பின் பரிசோதனைக்குப் பிறகு டாக்டர் ஆபரேஷன் செய்த இடம் ஆறிவிட்டதாகவும், ஆனால் ரெடினாவுக்கு முன்னால் ஏதோ திரவம் மாதிரி மறைக்கிறது என்று கூறி deltacortil மாத்திரைகள் தினமும் 2 மாத்திரை சாப்பிடச் சொன்னார். அதன்படி சாப்பிட்டு, கண்ணாடி போட்ட பின்னரும் அவனுக்குக் கண் பார்வை சரியாக இல்லை. எந்தப் பொருளைப் பார்க்க வேண்டுமானாலும் அருகில் சென்று ஆபரேஷன் செய்த இடது கண்ணின் மூலம் தான் பார்க்கிறான். அந்தக் கண்ணிலும் காடராக்ட் இருக்கிறது. அவனுக்குக் குணமாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்: உங்கள் கண் மருத்துவரை மீண்டும் அணுகி, ரெடினாவுக்கு முன்னாலுள்ள திரவத்தின் நிலைமை இப்போது எப்படி உள்ளது என்பதைப் பரிசோதிக்கச் சொல்லுங்கள். அதே நிலைமை நீடிக்குமானால் மீண்டும் ஒரு சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

ஜி. வி. கிருஷ்ணன் — விசாகபட்டனம்

என் பெண்ணுக்கு வலது கண் கீழ் இமை துடித்தது. (எப்பொழுதும் இல்லை) அப்புறம் கண் சின்னதாய்ப் போனது. ஓரிரண்டு ஆண்டுகள் கழித்துச் சரியாகி விட்டது. அதற்குப் பிறகு எப்போதாவது இந்த மாதிரி வரும். கண் டாக்டரிடம் காட்டியதில் கண்ணுக்கு ஒன்றும் இல்லை. கால்ஷியம் குறை. அதனால் கால்ஷியம் மாத்திரையும், Sofracort eye drops-ம் போட்டு வரச் சொன்னார். இப்போதும் கண் கீழ் இமை துடிப்பு வந்து கண் சிறுத்துப் போயிருக்கிறது. தங்கள் வைத்திய ஆலோசனையைத்தயவுசெய்துதெரிவிக்கவும்.

பதில்: Sofracort eye drops-ஐ உபயோகப் படுத்தாதீர்கள். கண் இமைகள் துடிப்பதற்குச் சிறப்பான மருத்துவம் எதுவுமில்லை. கால்ஷியம் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதைக் கூட நிறுத்தி விடலாம்.

ஆர். தேவராஜ் — சென்னை-21

எனக்கு 27 வயதாகிறது. கிட்டப் பார்வை என்ற குறைபாடு உள்ளது. அக்குறைபாட்டினை நீக்குவதற்காக சிரசாசனம் செய்து வருகிறேன். சிரசாசனம் செய்வதனால் கண் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும் நீங்கும் என யோகாசன நூல்கள் கூறுகின்றன. இதைப் பற்றித் தங்களின் கருத்து என்ன?

ஒரு புத்தகத்தில் மருத்துவக் குறிப்பாக பித்தம் அதிகமாகி விட்டால் ஏற்படும் மங்கலான பார்வை நீங்க எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யும் முறை விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் பற்றியும் தங்களின் கருத்து என்ன?

பதில்: சிரசாசனத்தின் மூலமாக எல்லா விதமான கண் நோய்களும் குணமாகும் என்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. அதே போலத்தான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதிலும். எனினும் இதில் தீங்கொன்றும் இல்லை. உங்கள் கண் மருத்துவரிடம் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கொரு தரம் சென்று பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் கண்ணாடி மாற்ற வேண்டுமானால் சொல்லுவார்.

டி.வி. ஸ்ரீனிவாசன் — சேலம்

என்னுடைய எட்டு வயதுப் பையனுக்கு சென்ற ஜனவரி மாதம் கண்ணில் தண்ணீர் வந்து கொண்டே இருந்ததால் கண் டாக்டரிடம் காண்பித்தோம். அவர் ஈ. என். டி. டாக்டரைப் பார்க்கச் சொன்னதால் உடனடியாக அவர் ஆலோசனை பேரில் டான்சில்ஸ், அடினாய்டு ஆபரேஷன் செய்தோம். 2 மாதம் கழித்து மீண்டும் கண்ணில் நீர் வழிய ஆரம்பித்து பள்ளியில் போர்டில் எழுதுவது தெரியவில்லை என்றதால் கண் டாக்டர் சௌந்தரராஜனிடம் மீண்டும் போனோம். அவர் டெஸ்ட் செய்து பிறகு கண்ணாடி போட இப்பொழுது தேவையில்லை என்று ஊசி மருந்துகள் தந்தார். எனினும் அவ்வப்பொழுது கண்கள் சிவந்தும், கலக்கமாகவும் உள்ளது. கரு விழியைச் சுற்றிலும் உள்ள பகுதியில் நல்ல வெள்ளை நிறமாக எப்போதும் இருப்பதில்லை.

பதில்: கண்ணிலிருந்து மூக்குக்கு நீரை எடுத்துச் செல்லும் குழாயில் ஏதேனும் கோளாறு இருக்கலாம். உங்கள் மகனைப் பொறுத்தவரை அப்படி ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று பரிசோதியுங்கள்.

கோபாலன் — கல்கத்தா

42 வருஷமாகக் கிட்டப் பார்வை கண்ணாடி உபயோகிக்கிறேன். சமீபத்தில் கண் டாக்டர் பரிசோதித்தார். காடராக்ட் ஆரம்ப நிலை Caracsol Collyrium அல்லது cineraria Maritina ஒவ்வொரு கண்ணிலும் ஒரு சொட்டு ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை, ஆறு மாதம் உபயோகித்த பின் மறுபடியும் பரிசோதனைக்கு வரச் சொல்லி யிருக்கிறார். ஆரம்ப நிலையில் உள்ள காடராக்ட் மருந்தால் குணம் ஆகுமா? கண்ணாடியை மாற்றத்தான் வேண்டுமா? தங்களின் அறிவுரை என்ன?

பதில்: நீங்கள் குறிப்பிடும் மருந்துகளால் காடராக்டின் வளர்ச்சி தடைப்படும் என்று நம்பப்படுகிறது. எனினும் என்னால் இதை ஒப்புக்கொள்ள முடியவில்லை. கண்ணாடி உங்களுக்கு உதவவில்லை என்றால், ஆரம்ப நிலையில் உள்ள காடராக்டைக் கூட ஆபரேஷன் செய்யலாம்.

கவிதை பாடும் கண்களுக்கு...

ஐடெக்ஸ்

விழிகள் மொழிபேச ஐடெக்ஸ்

பெண்மை பளிச்சிட, இளமை எழில்
கொஞ்சிட, வனிதையர் வதனம்
கவர்ச்சி மிளிர்ந்து கண்கள்
களிநடம்புரிய ஐடெக்ஸ் கண்மை

சாஸ்திரிய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது

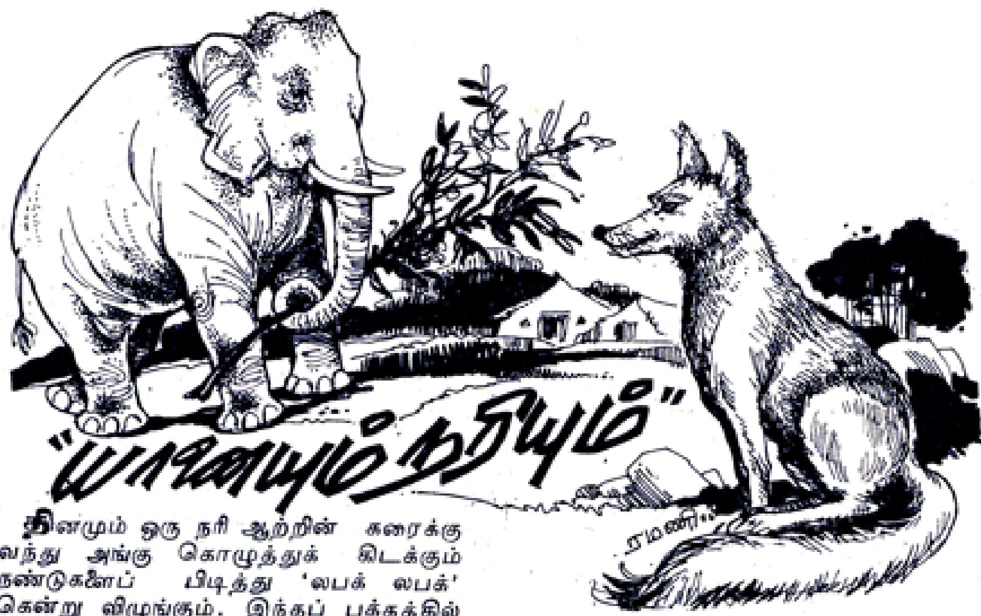
ஐடெக்ஸ் 39 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்





அரவிந்த் லேபரட்டரீஸ் சென்னை 600 033

Imageads-AL-1293 Tam



"யானையும் நரியும்"

தினமும் ஒரு நரி ஆற்றின் கரைக்கு வந்து அங்கு கொழுத்துக் கிடக்கும் நண்டுகளைப் பிடித்து 'லபக் லபக்' கென்று விழுங்கும். இந்தப் பக்கத்தில் இருந்த நண்டுகளை யெல்லாம் சில நாட்களில் நரி தின்று தீர்த்து விட்டது. அதற்கு ஒரே கவலை.

ஆகா, இப்படி எல்லா நண்டுகளையும் பிடித்துத் தின்று விட்டோமே, இனி வரும் நாளெல்லாம் என்ன செய்வது? அப்போதுதான் அதற்குத் தோன்றியது யோசனை! ஆற்றின் அடுத்த கரையில் நண்டுகள் நிறைய இருக்குமே!

ஆற்றில் வெள்ளம் கரை புரண்டு ஓடுகிறதே! எப்படி நாம் போவது? உட்கார்ந்தபடியே சிறிது நேரம் யோசித்தது. அங்கு நிறையக் கரும்புத் தோட்டம் இருக்கிறதே! யானைக்குத் தான் கரும்பென்றால் உயிராச்சே! நரி சந்தோஷத்துடன் யானையைத் தேடி ஓடியது.

யானை ஒரு மரத்தின் அடியில் நின்று கொண்டு கிளைகளைத் தன் துதிக்கையால் வளைத்து இலைகளைத் தின்றுகொண்டிருந்தது.

''யானையாரே! யானையாரே!''—நரி கூப்பிட்டது.

''என்ன நீங்கள், தளதளவென்று இருக்கும் இனிப்பான கரும்பை ஒதுக்கிவிட்டு இந்த நாற்றம் பிடித்த இலையைத் தின்கிறீர்கள்'' என்று ஐஸ் வைத்தது.

''கரும்பா! எங்கே.... எங்கே இருக்கிறது நண்பா?'' — யானை ஆவலுடன் கேட்டது.

நரிக்கு ஒரே குஷி. ''இருக்கிறது. ஆனால்....''

''ஆனால் என்ன? எங்கே இருக்கிறது? இடத்தைக் கூறி என்னை அழைத்துக் கொண்டு போ! கரும்பைக் கண்டு பல காலம் ஆகிவிட்டது!'' கெஞ்சியது.

''அவசரப்படாதே! இருக்கும் இடம் எனக்குத் தெரியும். நிறையவும் இருக்கிறது. நீ வேண்டுமளவு வயிறாரத் தின்னலாம். ஆனால் அது ஆற்றின் மறு கரையில் அல்லவா இருக்கிறது! நீ பகாசுர உருவம். தண்ணீரில் அனாயாசமாகப் போவாய். நான் எப்படிப் போக முடியும்?'' — துக்கப்படுபவன் போல் நடித்தது.

''நண்பா! நீ ஏன் துக்கப் படுகிறாய்? என் முதுகின் மீது நீ உட்கார். நான் ஆற்றைக் கடந்து போகிறேன். எனக்குக் கரும்பைக் காட்டு'' என்று கூறியது யானை.

நரிக்குத் தன் எண்ணம் நிறைவேறியதில் ஒரே குஷி. 'ஜம்'மென்று யானையின் முதுகில் ஏறி உட்கார்ந்துகொண்டது. ஆற்றைக் கடந்தது யானை. ஆற்றின் அக்கரைக்குப் போனவுடன் யானைக்குத் தலை கால் புரியாத மகிழ்ச்சி. எங்கும் ஒரே கரும்பு. நரிக்கோ கேட்கவே வேண்டாம்.

''நண்பரே! நீர் போய் அதோ அந்தக் கரும்புத் தோட்டத்துக்குள் சென்று விளாசும். நான் இங்கேயே கரையிலே காவல் இருக்கிறேன்.'' என்றது சாதுவாய். யானை ஓட்டமாக ஓடியது. யானையின் தலை மறைந்ததும் நரி நண்டைப் பிடித்துச் சாப்பிடத் தொடங்கியது. யானையும் தோட்டத்துக்குள் சென்று மடக் மடக்கென்று கரும்பை முறித்து உண்ணத் தொடங்கியது. கொழுத்த நண்டுகள் பலவற்றை முழுங்கியவுடன் நரிக்கு ஏப்பம்

வந்தது. குஷியில் பெரிதாக ஊளையிடத் தொடங்கி விட்டது. நரியின் ஊளையை கேட்ட கிராமவாசிகள் கரும்புத்தோட்டத்துக்குள் நரியைத்தேடி கரும்பு, கழியுடன் ஓடி வந்தனர்.

மடக் மடக் என்று சப்தம் கேட்டது. யானை கால் வயிறு நிரம்பி ஆனந்தமாகக் கரும்பை முறித்துத் தின்று கொண்டிருந்தது. அப்பொழுதுதான் யானையைக் கண்டு எல்லோருமாக அடித்து நொறுக்கிவிட்டனர். யானைக்கு முதுகெல்லாம் காயம். ஒரே வலி. ரத்தம் வந்தது. அடியை வாங்கிக் கொண்டு அழுதபடி ஓடி வந்தது யானை. வயிறு உப்பியபடி குதூகலத்துடன் நின்று கொண்டிருந்தது நரி. யானைக்கு ஒரே துக்கம்.

''நண்பா! நீ ஏன் ஊளையிட்டாய்? உன் குரலைக் கேட்டுத்தான் அவர்கள் எல்லோரும் வந்து என்னை விளாசித் தள்ளி விட்டார்கள். நான் இன்னும் கால் வயிறு கூடச் சாப்பிடவில்லை.'' என்றது.

''நீ பெரு வயிறு படைத்தவன். உனக்கு வயிறு நிரம்பவில்லை யென்றால் நான் என்ன செய்வது? என் வயிறு ஃபுல். நல்ல கொழுத்த நண்டுகள். இப்பொழுது நினைத்தாலும் வாயில் நீர் ஊறுகிறது. வயிற்றில்தான் இடம் இல்லை. என்னைப் பற்றித்தான் தெரியுமே. எனக்குச் சாப்பிட்டவுடன் ஊளையிட்டாக வேண்டும். சரி சரி வா போவோம்!'' என்றது இளக்காரமாக.

யானைக்கு அப்பொழுதுதான் நரியின் தந்திரம் புரிந்தது.

பேசாமல் நரியைச் சுமந்து கொண்டு மெதுவாக ஆற்றினுள் நடந்தது. நடு ஆறு வந்ததும் யானை தன் துதிக்கையைத் தண்ணீரில் விட்டு நீரை அள்ளித் தன்மேல் புஸ்ஸென்று பைப் போல் இறைத்துக் கொண்டது! நரிக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.

''என்ன நண்பா!'' என்று கேட்டது.

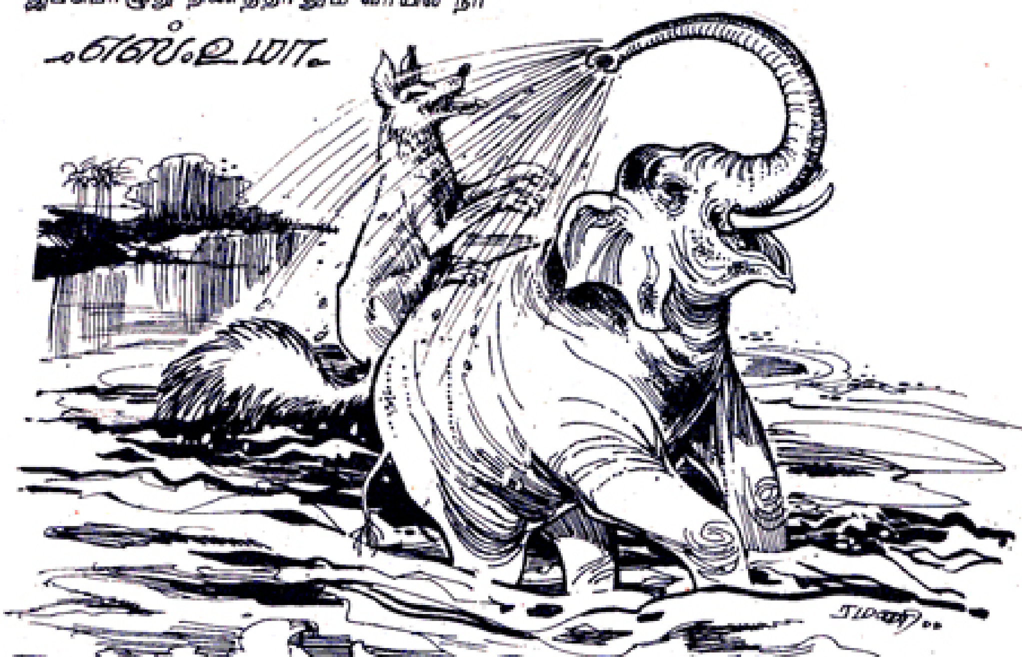
யானை அசையாமல் நின்று கொண்டே ''குளிக்கப் போகிறேன்'' என்றது.

நரிக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது.

''என்ன, குளிக்கப் போகிறாயா? என் கதி?''— நடுக்கத்துடன் கேட்டது நரி.

''உன் கதியா? நன்றாக இருக்கிறதே நண்பா உன் பேச்சு! உனக்குச் சாப்பிட்டவுடன் ஊளையிட வேண்டும். அதை யாருக்காகவாவது நிறுத்துவாயா? அதுபோல் எனக்குச் சாப்

—எஸ். உமா.



பிட்டவுடன் குளித்தாக வேண்டும். உனக்காக என் வழக்கத்தைக் கைவிட முடியுமா?'' என்று சிரித்தபடி கேட்டுக் கொண்டே இன்னொரு முறை தண்ணீரை வாரி அடித்துக் கொண்டது மேலே.

நரிக்குப் பயம். அழுகையே வந்து விட்டது. கீழே பார்த்தது. நீர் சுழன்று சுழன்று போய்க் கொண்டிருந்தது.

'ஐயோ விழுந்தால் செத்தோம்'

''நண்பா, நான் உன் நண்பன் அல்லவா! என் மேல் இரக்கம் காட்டு. உன் நன்மைக்காகத்தானே அழைத்து வந்தேன்'' என்று கெஞ்சியது.

''ம்!.... என் நன்மைக்காகவா அழைத்து வந்தாய்? நண்பனு நீ? அந்தக் கரையில் இருந்த நண்டுகளை ஏப்பம் விட்டு விட்டு என்னைக் காக்காய் பிடித்திருக்கிறாய்''. என்று சொல்லிய படியே, ''நண்பா!... யானையாரே!'' என்று அலறிய நரியையும் பொருட்படுத்தாமல் நீரை வாரி வாரி அடித்துக் கொண்டது.

நரி நீரில் அமுங்கி ஆற்றுச் சுழலோடு அலறியபடி போயிற்று.

மழலைக் குறும்பு



'டிங்குவைப் போல் ஒரு பிள்ளை இருந்தால்' என்ற சீகல் சோப்பின் விளம்பரத்துக்கு மிகச் சரியான உதாரணமாகத் திகழ்பவள் எங்கள் இரண்டரை வயதுக் குழந்தை ப்ரியா. அத்தனை குறும்பு. விடையளிக்க முடியாத அளவு பல கேள்விகளுக்கு உதாரணமாக ஒன்று- சாமி படத்துக்குப் பூவைத்தால் நாம் எல்லாம் தலையில்தானே எப்பவும் பூ வைத்துக்கொள்கிறோம். சாமிக்கு எப்படி வைக்கிறாய்? எங்கு வைக்கிறாய்' என்று கேட்பாள்.

அவளுக்கு இரண்டு நாள் தொடர்ந்தாற் போல காக்காய் தொட்டியில் கல் போட்டு தண்ணீர் குடிக்கும் கதையைச் சொன்னேன். மூன்றாவது நாள் நாங்கள் வேலையாக இருந்த போது பின் பக்கம் 'தொப் தொப்' என்று பலத்த சப்தம் கேட்கவே அனைவரும் பதறிக் கொண்டு ஓடினோம். அங்கே ப்ரியா கையில் சிறிய செங்கல் துண்டுடன் தொட்டியில் எட்டிப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள். எங்களைப் பார்ததவுடன் ''காக்காய் மாதிரி நானும் நிறையக் கல் போட்டேனே? ஆனால் இன்னும் தண்ணீர் மேலே வரவேயில்லையே'' என்று கவலையுடன் கேட்டாள். அவளைச் சமாதானப்படுத்துவதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது.

திருமதி கீதா



தாங்கள் சென்ற இதழில் பெண்களுக்கான பலவித உத்தியோகத்துக்கு செல்லும் வழியைப் பார்த்தேன். அதில் பெண்களுக்கே பெரும்பாலும் உபயோகமாகும் 'நர்ஸிங்' லைனைப் பற்றி ஒன்றுமே எழுதவில்லையே! எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்துவிட்டு பல ஆஸ்பத்திரிகள் நடத்தும் டிப்ளோமாப் பரிட்சை செய்யலாம். அல்லது, 12வது வகுப்பு பாஸ் செய்து பி.எஸ்ஸி. (Nursing) நடத்தும் காலேஜில் படித்து டிகிரி பெறலாம்.

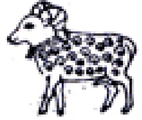
பம்பாய், வேலூர் மிஷன் ஆஸ்பத்திரி முதலிய இடங்களில் இதற்குத் தனி காலேஜ் உண்டு.

பி. சரஸ்வதி

ராசிபலன்

செப்டம்பர் '82

மேஷம்



உங்களுக்குச் சமீப காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள குழப்பங்கள் மாறித் தெளிவடையும். தீர்க்கமான யோசனையுடனும் திட்டங்களுடனும் செயலாற்ற முடியும். உறவினர்களுக்கு ஏற்படவிருக்கும் குடும்ப நிகழ்ச்சிகளில் உங்களுடைய பொறுப்பு மிகப் பெரிதாக இருக்கும். பண விவகாரங்களில் மிகவும் கவனமுடன் இருத்தல் நலம். குழந்தைகளும் உங்களுக்குள்ள சுமைகளை உணர்ந்து பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வார்கள்.

ரிஷபம்



உங்களுடைய தொழில் துறையில் அல்லது சொந்த விவகாரத்தில் இதுவரை சிந்திக்காத பெரும் திருப்பங்கள் ஏற்படவிருக்கிறது. உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பரிடமிருந்து விருதோ அல்லது பரிசோ கிடைக்கும். பண வரவு சரளமாகவே இருக்கும். குடும்ப விவகாரங்களில் தற்சமயத்துக்கு ஒதுங்கி இருந்து விடுவதே நல்லது. அதிகப் பேச்சு வார்த்தைகளின்றி தெய்வ காரியங்களில் ஈடுபட்டால் சஞ்சல மனம் தெளிவடையும்.

மிதுனம்



சமீபத்தில் உங்களுக்கு ஏற்பட்ட பெரும் நஷ்டத்தால் உடல் மன நிலை பெரிதும் பாதிக்கப்படலாம். எனினும் அவற்றுக்கு ஈடுகட்டும் வகையில் குடும்ப அங்கத்தினர்களின் அன்பும் ஆதரவும் உங்களைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடும். இடமாற்றமோ புனித யாத்திரையோ மேற்கொள்ளும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. குழந்தைகளினால் லாபமும், பெருமையும் உண்டாகும்.

கடகம்



சேமிப்புக்கும் வருங்காலத் திட்டங்களை அமைத்துக்கொள்வதற்கும் இம்மாதம் உகந்த மாதமாக அமையும். பண வரவு நிறையவே இருந்தாலும், செலவழிப்பதை மிகச் சிக்கனமாக வைத்துக் கொள்வது நலம். நீண்டகாலத் திட்டங்களுக்குத் தைரியமாக அடித்தளம் அமைக்கலாம். இதுநாள்வரை அனுபவித்து வந்த சங்கடங்களும், துயரங்களும் இதன் மூலம் மாறுவதற்கு வெகுவாக இடமுண்டு.

சிம்மம்

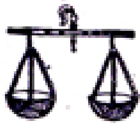


எந்தக் காரியம் செய்வதாக இருந்தாலும் நடைமுறைச் சாத்தியமா என்று யோசித்துச் செய்வது நலம். எதைச் செய்தாலும் மிகப் பிரமாதமாக இருக்க வேண்டும் என்ற உங்கள் கொள்கையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய காலமிது. உறவினர்களின் சுமுகமான அன்மை கொஞ்ச காலத்துக்கு உங்களுக்கு இருக்காது. குழந்தைகளே ஆதாரமாக விளங்குவர். வரவுக்கு ஏற்ற செலவும் இருந்து கொண்டு இருக்கும்.

கன்னி



நீங்கள் விரும்பிச் செய்யும் பொழுது போக்கு வேலையினாலோ அல்லது பகுதி நேர வேலையினாலோ புகழும் பண வரவும் உண்டாகும். பெரிய மனிதர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பும் கிட்டும். நண்பர்களின் ஆமோதிப்பைப் பெறு

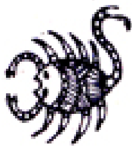


வீர்கள். தற்போதைய நட்பு விரைவில் வளர்ந்து மிகவும் நெருங்கிய நட்பாக மாறுவதற்கும் இடமுண்டு. உடல் நலம் நன்றாக இருக்கும். பண வரவுக்கும் தடை இல்லை.

துலாம்

எப்பொழுதும், வீட்டையும், குடும்பத்தையுமே நெருங்கி இருக்கும் நீங்கள் இம்மாதமும் இந்த வேலைகளிலேயே மூழ்கிவிடுவது நல்லதல்ல. வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும், புதிய மனிதர்களின் சேர்க்கையும் ஏற்பட்டு வாழ்வில் லாபகரமான திருப்பங்கள் உண்டாக வாய்ப்புக்கள் அதிகம். உடல் நலத்தில் ஓரளவு கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

விருச்சிகம்



எழுத்தாளர்களுக்கும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் விருதுகள் காத்துக் கொண்டிருக்கும் மாதம் இது. நீங்கள் திட்டமிட்டபடியே தளராமல் முயற்சியில் ஈடுபட்டு நினைத்த காரியத்தை முடிப்பீர்களானால் வெற்றி உங்கள் பக்கமே நிலவும். குடும்பத்திலும் சுப நிகழ்ச்சிகளும் அதனால் உறவினர்களின் வருகையும் ஏற்படும். செலவினங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும் அதற்கேற்ற பண வரவும் உண்டு.

தனுசு



உங்களுக்கு உடல் நலக் குறைவோ அல்லது உங்களை முன்னேற்றிக் கொள்ளப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற திட்டமோ இருந்தால் அதற்குப் பொருத்தமான மாதம் இதுவே. நீங்கள் நினைத்தபடி அத்தனையும் சுலபமாக முடியும். நீங்கள் ரகசியமாகக் காத்து வரும் இனிய உறவின் சுப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற நேரிடும். உடல் நலமும் நன்றாக இருக்கும். திட்டமிட்ட வெளியூர்ப் பிரயாணம் தவறிவிட வாய்ப்பு உண்டு.

மகரம்



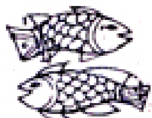
அரசாங்க வேலையில் இருப்பவர்களுக்கும், தனியார் துறையில் இருப்பவர்களுக்கும் மேலதிகாரிகளின் உதவி கிடைக்கும். பதவி உயர்வுக்குச் சாத்தியங்கள் அதிகம். வெளியூருக்கு மாற்றல்கள் ஏற்படலாம். குடும்ப உறவினர்களிடையே சுமுகமான நிலைமையே நிலவும். எதிர்பாராத விருந்தினர்களின் வருகையால் செலவினங்கள் அதிகமாகும். உடல் நிலையில் கவனமாக இருத்தல் நலம்.

கும்பம்



இம்மாதம் வேலைப் பளு அதிகமாகவும் புதிய பொறுப்புக்களும் உண்டாகும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும், அலைச்சலும் அதிகமாகவே இருக்கும். மனச் சஞ்சலங்களும், குழப்பமான நிலைமை இருப்பதால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். எனினும் புதிய நண்பர்களாலும், மேலதிகாரிகளின் கவனிப்பினாலும் நீங்கள் நினைத்தபடி காரியங்கள் வெற்றிகரமாகவே முடியும். வெளி இடத்திலிருந்து உங்களுக்கு வரும் செய்திகளினால் அதிகமான லாபம் உண்டு. அரசியல் வாதிகள் இம்மாதம் பொதுஜனங்களை அதிகம் சந்திக்க வேண்டி வரும்.

மீனம்



உங்களுடைய நண்பர்களின் மூலமாக அல்லது மற்றவர்களைச் சார்ந்தே காரியங்களைச் சாதித்து வந்த நீங்கள், இனி சுயமாக வேலைகளைத் தொடங்கலாம். அதன் மூலம் அலைச்சலும் மிச்சமாகி, லாபம் பெருகுவதைக் காண்பீர்கள். குடும்ப விவகாரங்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களிடம் இனிமேல் கூடுதலான ஒட்டுதலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் தாம்பத்ய உறவும், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் பெருகும்.

குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது தாய்ப்பால்.

நீங்கள் புட்டிப்பால் கொடுக்கும் அவசியம் நேரும்போது <u>கவனமாய்</u> இருங்கள்.

கீழ்க்காணும் 5 முக்கியமான குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்...

1. தொற்று கிருமிகளைத் தவிர்த்திடும் வகையில் பீடிங் பாட்டில், நிப்பிள், மற்றய பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து நீரிலிட்டுக் கொதிக்கச் செய்யவும். இல்லையெனில் பாலில் எளிதில் கிருமிகள் தோன்றிவிடும்.

2. நீரை பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, உடல் வெப்பத்தைவிட சிறிது அதிகமாகவே ஆற வைத்த பின் பால் பவுடரைக் கலக்கவும்.

3. அதிக நீரை கலந்திடாதீர்கள், அதனால் சத்து குறைந்து விடலாம். டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள பால் புகட்டும் அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்.

4. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைக்குப் புதிதாக பாலைத் தயாரிக்கவும். மீந்துவிட்ட பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்காதீர்கள், அதில் கிருமிகள் தோன்றி கெட்டுவிடுகிறது.

5. டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள எல்லா விதிமுறைகளையும் பின்பற்றவும். ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.

வாங்குவீர் க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன்—நம்பகமான குழந்தைப் பாலுணவு

க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன் சரிவிகித ரீதியில் சரியான அளவு புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், இரும்புச்சத்து போன்றவற்றைக் கொண்டது. இது சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, டின்னில் அடைக்கப் படுகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளின் இளம் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றது.



க்ளாக்ஸோ

—தாய்மார்களின் நம்பிக்கைக்குரியது.

குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது தாய்ப்பால்

CASGLS-IR-203 TAM

தையல்

லலிதா கணபதிராமன்

மூன்று வயதுக் குழந்தைகளின் லோ ஹிப் ஃப்ராக்கின் அளவுகள் இங்கு மாதிரிக்காக எடுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தைப்பதற்கு ஒரு மீட்டர் துணி தேவைப்படும். இந்த ஃப்ராக்கை பூப்போட்ட பாப்லின், வாங்கிளாத், டுபைடு ஆகிய துணிகளில் தைக்கலாம்.

பேப்பர் மாதிரியை வரையும் முறை:

முழு நீளம் கணக்கிட, அந்தந்த வயது குழந்தைகளை நிற்க வைத்து தோள் பட்டையிலிருந்து கால் முட்டி வரை இஞ்ச் டேப்பால் அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும். இடுப்பின் உயரம் சற்று நீளமாக அமைந்த ஃப்ராக் ஆகையால் இடுப்பின் கீழ் எலும்புப் பகுதி வரை மேல் பாடியின் உயரத்தைக் கணக்கிட்டு, அதை முழு நீளத்திலிருந்து கழித்து விட்டால் மீதமுள்ள பகுதி சுருக்கம் அமைக்கப்போகும் பகுதியாகும். மற்ற அளவுகள் எடுக்கும் முறை பற்றி முன்னர் கூறப்பட்டுள்ளன.

மேற்கண்டவாறு அளவுகளை எடுத்துக் குறித்துக் கொண்ட பின் பழைய செய்தித் தாளில் மாதிரியை வரையத் துவங்கவும்.

அளவுகள்:

0 to 1–18'' (முழு உயரம்)
1 " 2–13'' (இடுப்பு)
0 " 3 }
0–4– } (மார்பின் கால் பாகம்) 6''
4 " 9 }
5 " 6– (தோள்பட்டை அளவு) 2$\frac{1}{2}$''
6 " 7– (தோள்பட்டை இறக்கம்) $\frac{1}{2}$''
5 " 10–முன் கழுத்து
5 " 11–பின் கழுத்து
8 " (2வது கட்டத்தின் நடுப் புள்ளி)
14 to 13–(இடுப்பின் சாய்வான பகுதி $\frac{1}{2}$''
13 12 (சுருக்கம் அமைப்பதற்கான துணி) 4''
2 to 1 }
12 to 15 } =5'' சுருக்கம் அமைப்பதற்கான துணியின் உயரம்

முதலில் உயரத்தைப் பேப்பரில் குறித்துக் கொள்ளவும். (18'') பின்னர் மார்புச் சுற்றளவின் $\frac{1}{4}$ பாகத்தை (0 to 4, 0 to 3, 3 to 9, 4 to 9) படத்தில் உள்ளது போன்று 4 சமகட்டங்களாக வரைந்துகொள்ளவும், பின்னர் மேல் பாடியின் உயரத்தை (0—2) குறித்துக் கொள்ளவும். கழுத்தின் தேவையான அளவை மார்க் செய்து கொண்டு (0—5) முதல் கட்டத்தை 3 சம பாகங்களாக்கிக் கொண்டு, முதல் பாகத்தையும் 5 யையும் இணைத்து (10—5) பின் கழுத்தும் 2வது பகுதியையும் 5யும் இணைத்து (11 5) பின் கழுத்தையும் வரைந்து கொள்ளவும். தோள் பட்டை அளவை குறித்துக்கொண்டு (5—6) $\frac{1}{2}$'' இறக்கம் அமைத்து சாய்வாக வரையவும். (6—7) பின்னர் 2வது கட்டத்தின் மத்தியில் புள்ளி வைத்து ஆம் ஹோல் வரையவும். (7—8) இடுப்பின் கீழ் பகுதியில் $\frac{1}{2}$'' குறித்துக் கொண்டு (14 13) சாய்வான பகுதியைப் படத்தில் உள்ளது போன்று வரையவும். சுருக்கம் அமைக்கும் பகுதியில் அதிகப்படியாக சுருக்கத்துக்காக 4'' விட்டு (2—12, 1—15ஐ 10'') வரையவும். மேல் பாடியையும் கீழ்ப் பகுதியையும் ஒரு சிறு கத்தரியால் தனியாக வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

பேப்பர் மாதிரியைத் துணியில் வைத்து வெட்டும் முறை:

முதலில் துணியின் கரைப் பகுதி உயரவாக்கில் அமையுமாறு 4ஆக மடித்துக்கொள்ளவும். மடிப்பின் ஓரத்தில் மேல் பாடியை வைத்து, மேற்புறம், கீழ்புறமும் குண்டூசியால் பின்செய்து, பேப்பர் மாதிரி துணியை விட்டு விலகாதவாறு செய்யவும். தைப்பதற்கான எல்லா இடமும் கால் அங்குலம் இடம் விட்டு முதலில் பின்கழுத்து, கை, இடுப்பு பாகம் ஆகியவற்றை வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் பாடியின் பின் பாகத்தை எடுத்துவிட்டு முன் கழுத்து வரைந்து முன் பகுதியை வெட்டிக் கொள்ளவும். பின் பாகத்தில் நடுவில் ஓபன் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

சுருக்கம் அமைக்கப் போகும் துணியை உயரவாக்கில் 2ஆக மடித்து, மீண்டும் பக்கவாட்டில் இரண்டாக மடித்து, பேப்பர் மாதிரியை அதன் மீது வைத்து பின் செய்து எல்லா இடமும் கால் அங், தைப்பதற்காக இடமும், கீழ்ப் பகுதியில் மடித்துத் தைப்பதற்கு மட்டும் சற்று அதிகமாக இடம் விட்டும் (2'' அல்லது 1$\frac{1}{2}$'') வரைந்துவெட்டிக்கொள்ளவும். கீழேயும் Facing தைப்ப

உடை - தைத்தபின்னர்

0 5 6 3

தோள் 7

10 பின் கழுத்து

11 முன் கழுத்து

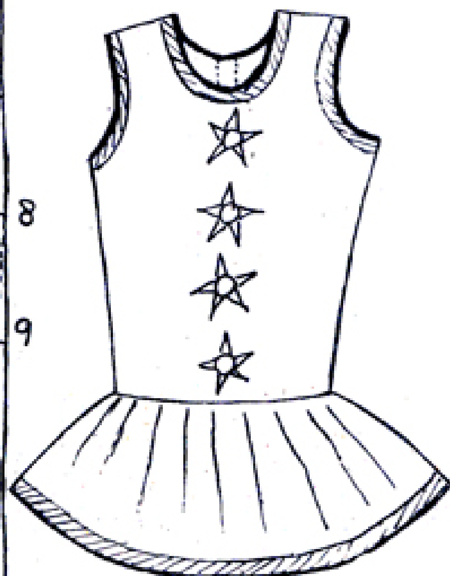
8

4 9

2 சுருக்கம் அமைக்கும் துணி

14 13 12

1 15



லோ ஹிப் ஃப்ராக்

அளவுகள்

உயரம் — 18"

மார்புச் சுற்றளவு - 20+4" = 24/4 = 6"

ஹிப் — 13"

கழுத்து — 2"

தோள் பட்டை — 2½"

ஆர்ம் ஹோல் — 10"

------- வெட்டும் கோடுகள்

——— துணை கோடுகள்

தாக இருந்தால் மடித்துத் தைக்கத் துணி விடவேண்டாம்.

தைக்கும் முறை:

2'' மற்றும் 1½'' மும். ஓபன் அளவுக்கு நீளமுடைய 2 துண்டுகளை மீதமுள்ள துணியிலிருந்து வெட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். 1½'' அகலமுள்ள துணியைப் பாடியின் வலது புறம் நல்ல பக்கம் வைத்து கால் அங். இடம் விட்டுத் தைத்து கெட்ட பக்கம் திருப்பி கால் அங். மடித்து ஹெம் செய்யவும். 2 அங். அகலமுள்ள துணியை பாடியின் இடதுபுறம் கால் அங். அளவில் கெட்ட பக்கம் வைத்து தைத்து. நல்ல பக்கம் திருப்பி முன் தைத்த தையல் தெரியாதவாறு கால் அங். மடித்துத் தைக்கவும். தோள்பட்டை, இடுப்பின் சாய்வான பகுதி ஆகியவற்றை மிஷினால் தைக்கவும். கை, கழுத்து பாகங்களுக்குக் க்ராஸ் பீஸை கெட்ட பக்கம் வைத்துத் தைத்து நல்ல பக்கம் திருப்பி கால் அங். மடித்து மிஷினால் மடிப்பின் ஓரத்தில் தைக்கவும். அல்லது கையால் ஹெம்மிங்கும் செய்யலாம். க்ராஸ் பீஸின் அகலம் குறைந்தது 1½'' ஆவது இருக்கட்டும். இது ஃபேஸிங் எனப்படும். ப்ளெயின் ஃப்ராக் துணியில் பூப் போட்ட க்ராஸ் பீஸ் துணியைக் கொண்டோ, பூக்களுடன் கூடிய ஃப்ராக் துணியில் அதற்கேற்ற கலரில் ப்ளெயின் க்ராஸ் பீஸ் துணியைக்கொண்டோ தைத்தால் பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

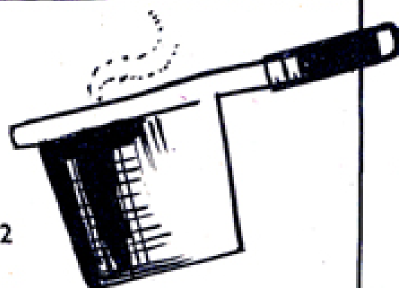
சுருக்கம் அமைக்கப்போகும் துணியின் இரண்டு பக்க ஓரங்களையும் கால் அங். இடம் விட்டுத் தைக்கவும். மேல் பாடியின் நல்ல பக்கத்தையும், சுருக்கம் அமைக்கும் துணியின் நல்ல பக்கத்தையும் 4 சம பாகங்களாக்கி மார்க் செய்து கொள்ளவும்.

ஊசியில் நூலைக் கோர்த்துக் கொண்டு, மேல் பாடியில் மார்க் செய்த இடமும், சுருக்கம் அமைக்கப்போகும் துணியில் மார்க் செய்த இடமும் பொருந்துமாறு சுருக்கங்களைப் பார்த்து வைத்து முதலில் ஒட்டுத் தையல் taking செய்துகொண்டு அதன் பின்னர் மிஷினால் தைக்கவும். பின் ஒட்டுத் தையலைப் பிரித்து விடவும்.

உடையின் கீழ்ப்புறம் துணி விட்டதற்கு தகுந்தவாறு மடித்துத் தைக்கவும். அல்லது கீழேயும், கை, கழுத்து, பாகங்களுக்கு செய்தது போன்று அதே கலர் துணியைக்கொண்டு ஃபேஸிங் செய்யலாம். ஓபன் பகுதியில் 2''க்கு ஒரு கொக்கி அல்லது ப்ரெஸ் பட்டன் வீதம் 4 அல்லது 5 கொக்கியோ, பட்டனோ தைக்கவும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி





பொருள் : பப்பாளி

முடிவு தேதி : 15 - 9 - 82

சமையல் கூபன்

. . . . என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஒரு கூபனுக்கு ஒரு சமையல் குறிப்பே அனுப்ப வேண்டும்.

இதற்கு என்ன செய்வது?

('இதற்கு என்ன செய்வது?' பகுதிக்குக் கேள்வி அனுப்பும் பலரும் பெயர், விலாசம் எழுதுவதில்லை. இதனால் தேவைப்பட்டவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் கடிதம் எழுதி, தகுந்த உதவிகளைச் செய்ய முடியாமல் போய் விடுகிறது. எனவே ஆலோசனை வேண்டுபவர்கள் தயவு செய்து, பெயர், விலாசத்தை எழுதவும். உங்களுடைய பெயர் பத்திரிகையில் வருவதை விரும்பவில்லை யென்றால் ரகசியமாகவே பாதுகாக்கப்படும். ஆனால் கடிதத்தில் பெயரையும், முழு விலாசத்தையும் குறிப்பிட வேண்டும்.)

காக்கா உட்கார பனம்பழம் விழுந்தது

ஜெ. லட்சுமி திருச்சி-14

என் கணவருக்கு வயது 40. அவருக்கு இரண்டு மாதங்களாக சிறிது கனமான பையோ அல்லது 'ஏர் பேக்'கோ தூக்கினால் கை, தோள் பட்டையில் தடிப்பும் அரிப்பும் உண்டாகிறது. இது எதனால் ஏற்படுகிறது?

மருத்துவர் பதில்:

பளு தூக்குவதற்கும் சருமத் தடிப்புக்கும் சம்பந்தமில்லை. நீங்கள் சொல்வது 'காக்காய் உட்கார பனம்பழம் விழுந்தது போல'த் தான். தடிப்புக்கு மருத்துவரை அணுகிப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.

போலியோ வந்தது

கே. என். குமார் நாகர்கோயில்

எனக்கு வயது 20. இடது காலில் இரண்டு வயதில் போலியோ வந்தது. 13 வயதில் ஆபரேஷன் செய்து கேலிபர் போட்டுக் கொண்டு நடக்கிறேன். காலையில் எழுந்து நடக்கும்போது இடது கால் வலிக்கிறது. இது எதனால்? மேலும் கால் பாதிக்குமா?

பதில்

மேலும் உங்களுடைய கால் பாதிக்கப் படாது. கேலிபரின் நீளம் சரியாக இருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் சிறிதே நீளம் குறைவுபட்டாலும் கால் வலிப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

மார்பகங்கள் வளர...

....

எனக்கு 25 வயதாகிறது. என் மார்பகங்களின் வளர்ச்சி இல்லாமல் இருப்பது என் தோற்றத்தையும் பாதிக்கிறது. என் மனமும் தாழ்வுணர்ச்சியால் பாதிக்கப்படுகிறது. இதற்கு ஒரு வழி சொல்ல வேண்டும்.

பதில்

இந்தச் சகோதரியைப் போல பலர் அடிக்கடி இந்தக் கேள்வியைக்கேட்கின்றனர்.

வைட்டமின் 'ஈ'யை (ஈவியான் போன்றவை) உள்ளுக்குச் சாப்பிடவேண்டும். மார்பகங்களின் மீது ஏதேனும் ஒரு வானிஷிங் கிரீமைத் தடவி நன்றாக மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு படகு போகும்போது துடுப்புப் போடுவார்களே அதைப் போல கைகளை அசைக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் இப்பயிற்சியைச் செய்தால் விரைவில் குணம் தெரியும். மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு ஒரு பெண் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

அரும்பாறைக்கு என்ன செய்ய?

கொச்சின்-8.

எனக்கு முகத்திலும் கழுத்திலும் அரும்பாறை தோன்றியுள்ளது. என் தகப்பனுக்கும் என் சகோதரிக்கும், சகோதரர்களுக்கும் உள்ளது. இது பரம்பரையாக இருக்குமா? இந்த அரும்பாறை போக என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்

ஸூகோடெர்மா என்று சொல்லப் படுவது தான் அரும்பாறை. இது பரம்பரையாக வர வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இதற்கு 'ஆயுர்வேதிக்'கில் ஒரு மருந்து இருப்பதாக சென்னை மருத்துவர் ஒருவர் கூறுகிறார். உங்கள் விலாசத்தைத் தெரிவித்தால் அவருடைய முகவரியை எழுதலாம்.

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்

குறட்டை விடுகிறேன்

ராதா திருநெல்வேலி

நான் பெரிய குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப் பட்டு நான்கு குழந்தைகளுக்கும் தாயாகி யுள்ளேன். என் கணவர் குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒல்லியாக இருக்கிறார்கள். நான் மட்டும் ரொம்பக் குண்டாகி விட்டேன். நான் மெலிவதற்கு என்ன செய்வது? நான் தூங்கும்போது குறட்டையும் விடுகிறேன். அதற்காக நான் கேட்க வேண்டிய ஏளனப் பேச்சுக்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. குறட்டை விடுவதைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில்

குண்டாக இருப்பவர்கள் இனிப்பு, நெய் போன்ற கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருள்களை நிறுத்தினாலே ஓரளவு பலன் கிடைக்கும். உணவையும் அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. நொறுக்குத் தீனிகளும் கூடாது. இவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள். Pondarex Flabolin என்ற இரண்டு மருந்துகளை டாக்டரின் ஆலோசனையுடன் சாப்பிட்டீர்களானால் நன்றாக மெலிந்து விடுவீர்கள்.

குறட்டை விடுவதற்கு 'அடினாய்டும்' காரணமாக இருக்கலாம். ஒரு ஈ.என்.டி. ஸ்பெஷலிஸ்டிடம் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். இரவில் வாயைத் தலையோடு சேர்த்து ஒரு துணியால் கட்டிக் கொண்டு (சீக்கியர் கட்டுவது போல) படுத்துக் கொள்ளவும். இதனால் வாயால் மூச்சு விடும் பழக்கம் நின்றுவிடும். குறட்டையும் நின்றுவிடும்.

சோர்வு, கவனமின்மை, ஞாபகமறதி

வெ. ஆர்.

என் வயது 18. எனக்கு மலச்சிக்கல் உண்டு. எனக்கு மாதவிடாயின்போது வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, ஏற்படுகிறது. எனது உடல் மெலிந்து காணப்படுகிறது. சோர்வும், கவனமின்மையும், ஞாபகசக்தி இல்லாமலும் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

பதில்

மலச்சிக்கலுக்குத் தினமும் வாழைப்பழமும் கீரையும் சாப்பிட வேண்டும். மருந்துக் கடையில் 'ஈசாப்கால்' (சுத்தப்படுத்தப்பட்ட தவிடு) என்று கேட்டால் தருவார்கள். இரண்டு ஸ்பூன் தவிட்டை பாலிலோ மோரிலோ கலந்து உடனே குடித்துவிட வேண்டும். தினமும் ஒரு முறை இவ்வாறு செய்து வந்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

உங்களுடைய மற்ற புகார்களுக்கு உடல் பலவீனமே காரணமாகும். உடல் குண்டாக கொழுப்புச் சத்து, மாவுச் சத்துள்ள பொருட்களையும், ஆரோக்கியத்துக்கு புரதச் சத்துள்ள உணவுகளையும் சாப்பிடவும். சரிவிகித உணவு சாப்பிட்டு வந்தால் இது போன்ற குறைகள் வராது.

அக்கா மகனா வாரிசு?

ரெங்கநாயகி திருநெல்வேலி

என் கூடப்பிறந்தவர்கள் நாலு பெண்கள். ஆண் வாரிசு இல்லை. என் தகப்பனார் ஏராளமான சொத்துக்களைச் சேர்த்து வைத்திருக்கிறார். அவர் 1947ம் வருஷம் இறந்து போனார். எனது இரண்டாவது அக்காளுக்கு மட்டும் ஒரு பையன் இருக்கிறான். அவன் தான்தான் சொத்துக்களுக்கு வாரிசு என்றும் தாத்தா இறந்துபோய் 10 வருஷம் கழித்துத் தான் பெண்கள் சொத்துரிமைச்சட்டம் வந்தது என்றும் சொத்தில் எங்களுக்குப் பங்கு கிடையாது என்றும் வாதாடுகிறான். சட்டம் எங்களுக்குச் சாதகமாகுமா?

வழக்கறிஞர் பதில்:

1956ல் இயற்றப்பட்ட பெண்கள் சொத்துரிமைச் சட்டம் பெண்களுக்கும் தந்தையின் சொத்தில் பங்கு உண்டு என்பதைக் கூறுகிறது. அதற்கு முன்புள்ள சட்டத்திலும் கூடப் பிள்ளையில்லாத சொத்து பெண்ணின் மகனுக்கே சொந்தம் என்று சொல்லவில்லை. எனவே உங்களுடைய அக்காளுடைய மகனின் வாதம் செல்லாது. மேலும், சொத்துரிமை கோரி இப்பொழுது நீங்கள் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்தால் இப்பொழுது உள்ள சட்டப்படியே தீர்ப்புக் கூறப்படும். எனவே உங்கள் பக்கம் தீர்ப்புச் சாதகமாகப் பெரும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

மாமியார் கொடுமை!

வி. சங்கரவடிவு அம்மாள் இரவணசமுத்திரம்

வரதட்சணைத், தடைச் சட்டப்படி (திருமணமான பின்) கொடுமை செய்யும் மாமியார் பற்றிப் புகார் செய்ய வேண்டிய விதம் எப்படி? புகார் செய்ய வேண்டிய முகவரி என்ன?

பதில்

அவரவர் வட்டாரத்தில் உள்ள போலீஸ் ஸ்டேஷனில் புகார் செய்ய வேண்டும்.

"ஸ்..ஸ்..பாரும்மா, ரொம்ப அரிக்குது..எரியிதும்மா."

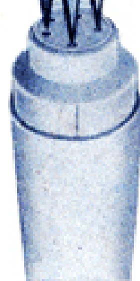
உபயோகியுங்கள்
நைஸில்.
உடனடி நிவாரணம்
அளிக்கும்
வியர்க்குரு பவுடர்.





2 திறுசு
டப்பாக்களில்
கிடைக்கிறது
'நீலம்' மற்றும்
'சந்தனம்'.

**வாங்குவீர்
நைஸில்
விரட்டுவீர்
வியர்க்குருவை.**



மருந்துப் பொருட்கள்
அடங்கிய—நைஸில்:

1. அதிக வியர்வையைத் தவிர்க்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.

CASGLN-4-182 TAM



எங்கள் காஞ்சா

டார்ஜிலிங்கிலிருந்து திரும்பிவந்துகொண்டிருந்த அந்தச் சின்ன ரயில் கார்ஸியாங் ஸ்டேஷனிலேயே நின்று கொண்டிருந்தது. நிலச்சரிவின் காரணமாக ரயில்பாதை எங்கும் சின்னதும் பெரியதுமான பாறைகள் விழுந்து கிடந்தன. உல்லாசப் பயணம் வந்திருந்த பலதரப்பட்ட மனிதர்கள் கவலையோடு ரயிலை விட்டு இறங்கி நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காஞ்சாவிடம் சாமான்களைப் பார்த்துக் கொள்ளச்சொல்லிவிட்டு குழந்தை ரவியுடன் நானும் அவரும் வண்டியை விட்டுக் கீழே இறங்கினோம்.

டார்ஜிலிங்கைப் பார்த்து மகிழ்ந்த ஜிலுஜிலுப்பும் காஞ்சன்ஜங்கா சிகரத்தின் பொன்னொளித் தோற்றமும், கண் கவர் மலர்க் கூட்டமும், ரீங்கரிக்கும் வண்டின் கூட்டங்களும், உல்லாசமாகப் பறந்து திரியும் வண்ணத்துப் பூச்சிகளும், வெள்ளிப் பாறைகளாக வழிந்தோடும் அருவிகளும் ஏன், எல்லா இனிய காட்சிகளுமே மனதை விட்டு அகன்று, எப்படி ஊர் போய்ச் சேருவோம் என்கிற பயமும் பீதியுமே மனத்தை நிறைத்திருந்தது.

பாதை எப்போது சரியாகும், வண்டி எப்போது திரும்பும் என்கிற நிச்சயம் இல்லாத கால வரையற்ற தாமதத்தை எண்ணி அலுத்துக் கொண்டனர் பிரயாணிகள்.

சின்னக் குழந்தைகள் பசியால் அழத் துவங்கினார்கள். ரவியும் பசியால் சிணுங்கவே அவனுக்காக காஞ்சாவை விட்டு பால் கரைக்கச் சொல்வதற்காக வண்டியில் ஏறினேன். காஞ்சாவை காணோம்.

எங்கே போயிருப்பான்? சே... பொறுப்பில்லாத பைய்யன். சாமான்களை விட்டு விட்டு எங்கே போயிருப்பான்? ஒருக்கால் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் அவனுடைய கிராமத்துக்கு ஓடியிருப்பானோ? கார்ஸியாங் பக்கத்தில்தான் அவனுடைய கிராமம் இருக்கிறதென்று முன்னமேயே சொல்லி யிருந்தான் அவன்.

'காஞ்சாவைக் காணோம்' என்றதுமே அவருக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. என்னுடைய சந்தேகத்தைச் சொன்னதும் எரிகிற நெருப்பில் எண்ணெய் ஊற்றியது போலாகிறது.

''சாமான்களெல்லாம் ஒழுங்காக இருக்கிறதா பார். பயல் எதையெல்லாம் சுருட்

டிக்கொண்டு போனானோ? முன் பின் தெரியாதவர்களை வேலைக்கு வைத்துக் கொள்வதில் உள்ள கஷ்டம் இதுதான்.''

எனக்கு வேதனையாக இருந்தது. கான்ச்சாவைப் பற்றிக் கெடுதலாக எண்ணவே எனக்கு மனம் இடம் தர மறுக்கிறது. சே... எவ்வளவு நல்ல பையன். ஏன் ஓடிப் போக வேண்டும்?

என் மனத்தில் அமைதி இல்லை. மனதிற்குள்ளே கான்ச்சாவைப் பற்றிய நினைவுகளே அலை அலையாகப் புரண்டு வந்தது.

நான் அவனை முதன் முதலாகச் சந்தித்த அந்த நாள்....

பிரம்மபுத்திரா கரையோரம் கூடியிருக்கிற சந்தையிலிருந்து திரும்பிக் கொண்டிருந்தேன் நான். இடுப்பிலே குழந்தை ரவி. கையில் ஆரஞ்சுப் பழங்கள் நிறைந்த பை.

''பஹன்ஜி! பையை நான் எடுத்து வருகிறேன்''

சின்னப் பையனின் குரல் கேட்டுத் திரும்பினேன். பத்து வயதுச் சிறுவன். குழம்பினேன். அழுக்கு படிந்த முகம். குள்ளமான உருவம். அகன்ற சப்பை மூக்கு. இடுங்கின சின்னக் கண்கள். கண் ஓரத்திலிருந்து காதுவரை கீற்றாக மூன்று கோடுகள்.

''பஹன்ஜி... குழந்தையையும் பையையும் என்னிடத்தில் தாருங்கள். எடுத்து வருகிறேன். ஏதாவது காசு கொடுங்கள்.. சாப்பிட்டு இரண்டு நாட்கள் ஆகின்றன.''

பையன் பசி என்று சொன்னதும் என் வயிறு சங்கடப்படுகிறது. ஐயோ பாவம்! யார் பெற்ற பிள்ளையோ என்று மனம் கலங்குகிறது. கைப் பையிலிருந்து ஒரு எட்டணா நாணயத்தை அவனிடம் நீட்டினேன்.

''பஹன்ஜி.... பிச்சை எடுப்பது எங்கள் குலத்துக்கே அவமானம். பசியால் மடிவதாக இருந்தாலும் பிச்சை எடுத்து உண்ண மாட்டோம். வேலை கொடுத்துக் கூலி தாருங்கள்.''



பையன் காசை வாங்க மறுத்தபோது எனக்கு அதிசயமாக இருந்தது.

''உனக்கு எந்த ஊர்? உன் பெயர் என்ன?''

''முதல் முதல் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டினாரே டென்சிங், அவருடைய இனத்தவர்கள்தான் நாங்கள். என் பெயர் தில் பகதூர். ஆனால் என் அம்மா என்னைக் கான்ச்சா என்றுதான் அழைப்பாள்.. கான்ச்சா என்றால் நேப்பாளியில் என்ன அர்த்தம் தெரியுமா பஹன்ஜி...? சின்னப் பையனே என்று அர்த்தம். நீங்களும் கான்ச்சா என்றே கூப்பிடலாம் பஹன்ஜி.''

பசியை மறந்து மார்பை நிமிர்த்தி வெகு உற்சாகமாகப் பேசிக் கொண்டே வருகிறான் அவன்.

என்னையறியாமலேயே குழந்தையையும் பையையும் அவனிடம் நீட்டுகிறேன்.

அன்று என் கைச் சுமையை வாங்கிக் கொண்டவன், என் வீட்டு வேலைப் பொறுப்பு பூராவையும் ஏற்றுக் கொண்டான். அவன் எப்போதும் சிரித்த முகமாக இருப்பான். எந்த வேலை சொன்னாலும் தட்ட மாட்டான். மெள்ள மெள்ள வீட்டு வேலைகள் எல்லாவற்றையும் கற்றுக் கொண்டான். நன்றாகக் காப்பி போடுவான். கல்லுரலில் தோசைக்கு இட்லிக்கு மாவாட்டுவான். குழந்தை ரவியைக் குளிப்பாட்டி டிரஸ் செய்து விடுவான். ஷூ பாலிஷ் போடுவான். அவருடைய பேண்ட் ஷர்ட்டுகளைத் தோய்த்து இஸ்திரி போட்டு வைப்பான். மொத்தத்தில் எங்கள் இருவருக்குமே அவன் இன்றியமையாதவனாகிவிட்டான்.

சில சமயங்களில் மாமரத்துக் கிளைகளில் இருக்கும் மைனாக் கூட்டிலிருந்து எட்டிப் பார்க்கும் குஞ்சுகளைப் பார்த்தபடி நேரம் போவது தெரியாமல் உட்கார்ந்திருப்பான்.

''என்ன பார்க்கிறாய் கான்ச்சா?'' என்பேன் நான்.

''அதோ பாருங்களேன். அந்த மைனாக் குஞ்சுகளை, வாயைத் திறந்து கொண்டு இருக்கிறது. இப்போது அம்மாப் பறவை வந்து அந்தக் குஞ்சுகளுக்கு வாயில் இரை ஊட்டும்.''

''இது என்ன அதிசயம்? தாய்ப் பறவை குஞ்சுகளுக்கு இரையை ஊட்டுகிறது.''

''ஒரு தடவை காட்டில் சுள்ளி ஒடிக்கும் போது மரத்திலிருந்து விழுந்து விட்டேன். வலது கை எலும்பு முறிந்து கட்டுப் போட்டார்கள். அப்போதெல்லாம் என் அம்மா இப்படித்தான் என் வாயில் சாதத்தை ஊட்டுவாள்.''

கண்கள் கண்ணாடியாக ஜொலிக்க வாயில் ஜலஜலவென்று உமிழ் சுரக்க பதிலளிப்பான் கான்ச்சா.

பேச்சை எப்படி ஆரம்பித்தாலும் முடிவு அவனுடைய அம்மாவைப் பற்றியதாகத்தான் இருக்கும்.

உரலிலே மாவாட்டிக் கொண்டிருப்பான். திடுமெனப் பார்வை வராந்தாக் கம்பிகளினூடே தெரியும் வான வெளியை வெறிக்கும். வாய் சிறிதே திறந்திருக்கும். சின்னக் கண்கள் இன்னும் சின்னதாக இடுங்கியிருக்கும். வான வெளியிலே அப்படி என்ன லயிப்பு?

''கான்ச்சா....''

என் குரல் கேட்டு உதறுக்கும் குழலிக்குமாகத் திரும்புவான் அவன்.

''என் அம்மாவும் இந்த மாதிரி அரிசியை மாவாக ஆட்டி வெல்லம் சேர்த்து இனிப்புப் பண்டம் செய்வாள். மிக ருசியாக இருக்கும்.''

''எப்போது பார்த்தாலும் அம்மாவைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கிறாயே? அம்மாவை விட்டு ஏன் வந்தாய்? தேயிலைத் தோட்டத்திலேயே வேலை செய்து கொண்டிருக்கலாமே?''

என் பேச்சைக் கேட்டு அவன் முகம் வாடிவிடும்.

''உங்களுக்குத் தெரியாது பஹன்ஜீ... தோட்டத்து முதலாளிகள் மிகவும் கெட்டவர்கள். அவர்களைக் கண்டாலே எனக்குப் பிடிக்காது. நான் பெரியவனானதும் பட்டாளத்தில் சேர்ந்து விடுவேன்.''

தசரா விடுமுறை. சேர்ந்தாற்போல நான்கு நாட்களுக்கு லீவு. டார்ஜிலிங் சென்று வரலாம் எனத் தீர்மானித்தோம். கான்ச்சாவையும் உடன் அழைத்துச் செல்லலாம் என்றேன் நான். 'கர்ஸியாங் ஸ்டேஷனில் கான்ச்சாவை இறக்கி விட்டால் கிராமத்துக்குச் சென்று அவன் தன் தாயுடன் இரண்டு நாட்கள் இருந்துவிட்டு வரட்டும். பாவம், சின்னப் பையன். அம்மாவைப் பார்க்க-வேண்டுமென்று ஆசை இருக்காதா?''

திடுமென அவனை கர்ஸியாங்ஸ்டேஷனில் இறக்கி விட்டால் எப்படிச் சந்தோஷிப்பான் என்று மனதுக்குள் சிரித்துக் கொண்டேன்.

''நாம் எல்லோரும் டார்ஜிலிங் போகிறோம்'' - என்றேன் அவனிடம்.

வடுமாங்காய் போட்டு வடுக்கள் தீர்ந்த பின் அந்தசாற்றை என்ன செய்வது என்று கவலைப்பட வேண்டாம். அதில் பச்சை மிளகாய், கொத்தவரைக்காய், பாகற்காய் போன்றவற்றை ஊற போட்டுக் காயவைத்து வத்தலாக உபயோகிக்கலாம். காய்ந்தவுடன் அவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துச் சாப்பிட்டால் வடுமாங்காயின் புளிப்பு, மிளகாயின் காரம் எல்லாம் சேர்ந்து மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

ஹேமா ராகவன்

''நானுமா பஹஜ்ஜி?''
திடுக்கிட்டான்.
அவனுடைய குரலில் ஆர்வமோ குதூகலமோ இல்லாதது ஏன்? சென்ற தடவை ஷில்லாங்கிற்கும் காஸிரங்காவுக்கும் சென்றபோது எவ்வளவு உற்சாகமாக மூட்டை முடிச்சுக்களை கட்ட ஆரம்பித்தான்! இந்தத் தடவை ஏன் இந்தத் தயக்கம்?
டார்ஜிலிங்கிற்கு எங்களோடு வர கான்ச்சாவுக்கு விருப்பமில்லை என நன்றாகத் தெரிந்தது. ஆனாலும் அவனை அழைத்துக்கொண்டு சென்றோம்.
முன்னும் பின்னும் இன்ஜின் பூட்டிய சின்ன ரயில் முக்கி முனகிக் கொண்டு மலை ஏறியது. குளிருக்குப் பயந்து தலையோடு போர்த்திக் கொண்டு ஜன்னல் மூலையில் முடங்கியிருந்தான் கான்ச்சா.
''கர்ஸியாங் ஸ்டேஷனில் உன்னை இறக்கி விடுகிறேன். கிராமத்துக்குச் சென்று அம்மாவுடன் இரண்டு நாட்கள் தங்கிவிட்டு வா'' என்றேன் அவனை உற்சாகப்படுத்துவதற்காக.
''வேண்டாம் பஹஜ்ஜி. என்னை இறக்கி விடாதீர்கள். நானும் உங்களோடு டார்ஜிலிங்கிற்கே வந்து விடுகிறேன். தயவு செய்து என்னை இறக்கி விடாதீர்கள்.'' அழாத குறையாக கெஞ்சினான் அவன்.
''என்னை இறக்கி விடாதீர்கள்'' என்று கெஞ்சிய கான்ச்சாவா ஓடிப்போய்விட்டான்? எங்கே போயிருப்பான்?
வண்டியின் வெளிக் கதவருகில் வந்து நின்றேன். எங்காவது கான்ச்சா தென்படுகிறானா என நாற்புறமும் பார்வையை விரட்டினேன்.
''எங்கே எங்கள் கான்ச்சா? உங்களோடு பார்த்ததாக பிஜு சொன்னானே?''
ஒரு பெண்மணியின் கோபக்குரல் கேட்டுத் திரும்பினேன்.
வயது முப்பதுக்கு மேலிருக்கும். நல்ல கட்டான உடல். சாம்பல் நிறம். கழுத்து நிறையப் பவழ மாலைகள். கையில் பிடித்திருந்த அரிக்கேன் விளக்கொளியில் கண்கள் ரத்தச் சிவப்பாக ஜொலிக்கிறது. ''எங்கே அந்த 'பத்மாஷ்?' ஓடிப்போன காலை உடைத்து விடுகிறேன்'' என்று கூச்சலிட்டாள் அவள்.
எனக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. யார் இவள்?
அவளைச் சமாதானப்படுத்தி விவரம் கேட்டபோது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. அவள் கான்ச்சாவின் மாற்றாந் தாயாம். ஏழெட்டு மாதங்களுக்கு முன் தேயிலைத் தோட்டத்து முதலாளி ஒருவரைக் கல்லால் அடித்துக் காயப்படுத்திவிட்டு ஓடிவிட்டானாம்.
''இந்தத் துக்கிரியைப் பெத்துப் போட்டு விட்டுப் போய்ச் சேர்ந்தாள் அந்த மகராசி. அன்னிலிருந்து இந்தச் சனியனையும் கிழக் கணவனையும் கட்டி மாரடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.... ஓடிவிட்டானா மறுபடியும் எங்கே போவான் அவன்? வரட்டும் காலை முறித்துக் கையில் கொடுத்து விடுகிறேன்'' இன்னும் பலவாறாகக் கத்திக் கொண்டே அவள் போய்விட்டாள்.
அவள் சொன்னவற்றை என்னால் நம்பவே முடியவில்லை.
'பொறியில் அகப்பட்ட சின்ன எலியைக் கூட அடிக்க மாட்டேன். அது பாவம்!' என்று சொல்வானே? அவனா கல்லால் அடித்துக் காயப்படுத்துவான்?'
''அங்கே என்ன பேச்சு! வண்டியைத் திரும்ப டார்ஜிலிங்கிற்கே திருப்பப் போகிறார்களாம். உள்ளே வந்து உட்கார்.'' என அதட்டினார் இவர்.

ஒரு பிர(ர)மாதமான யோசனை

பழைய பிராக்களில் உள்ள எலாஸ்டிக் ஸ்டெப்களைப் பிரித்து எடுத்து, அதை இரண்டு இஞ்ச் நீளத்துக்கு வெட்டி, அதன் இரு முனைகளிலும் பழைய பிளவுஸ்களில் உள்ள பிரஸ் பட்டன்களைப் பிரித்தெடுத்து வைத்துத் தைத்துக் கொண்டால் பிரா ஸ்டெப் ஹேர் பேண்ட் ஆக உபயோகிக்கலாம். வெள்ளை ஸ்டெப்பானால் தேவையான நிறங்களில் முக்கி எடுத்து அவை காய்ந்த பின் ஸ்கெச் பென்சில் கொண்டு அதன் மேல் அழகிய டிசைன்கள் வரைந்து கொள்ளலாம்.

—கலாதேவி விசுவநாதன்.

பாதை சீராகி வீடு வந்து சேருவதற்கு ஒரு வார காலம் பிடித்தது. வீட்டு வாசற்படியில் தலை வைத்துப் படுத்திருந்தான். கான்ச்சா. தலை முடி பரட்டையாக விரிந்திருந்தது. முழங்கால் வரை புழுதி மண் அப்பிக் கிடக்கிறது.
எங்களைக் கண்டதும் எழுந்து நின்று நமஸ்தே என்றான்.
என் இடுப்பிலிருந்த ரவியை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு கையால் சாமான்களை உள்ளே எடுத்து வைத்தான். நான் ஒன்றுமே பேசாமல் அவனை முறைத்து விட்டு உள்ளே சென்று விட்டேன்.
''என் மேல் கோபமா?''
சின்னக் குழந்தை மாதிரி கேட்டு பரிதாபமாக என் முகத்தைப் பார்த்தான்.
''கர்ஸியாங் ஸ்டேஷனில் உன் சித்தன்னையைப் பார்த்தேன். நீ தேயிலைத் தோட்

டத்து முதலாளியைக் கல்லால் அடித்துக் காயப்படுத்தி விட்டு ஓடி வந்து விட்டாயாமே?''

''ஆமாம் பஹன்ஜீ... அந்த ஆள் மிகவும் கெட்டவன். குடித்துவிட்டு அடிக்கடி எங்கள் குடிசைக்கு வந்து என் சின்னம்மாவிடம் சிரித்துச் சிரித்துப் பேசுவான். அவளும் சிரித்துக் கும்மாளம் போடுவாள். ஒரு நாள் அவன் என் சின்னம்மாவோடு அசிங்கமாக இருந்ததை... சே... என் கண்ணாலேயே பார்த்துவிட்டேன். அன்று அவனைக்கொன்றே போட்டிருப்பேன். ஆனால்....''

''ஆனால்....?''

''என் சின்னம்மாதான் தடுத்து விட்டாள். தடுத்ததோடு நில்லாமல் அவனைக்காயப்படுத்தியதற்காக என் முதுகிலே சூடு போட்டு விட்டாள். நீங்களே பாருங்கள் பஹன்ஜீ'' என்று சொல்லிச் சட்டையைத் தூக்கிச் சூட்டு வடுவைக் காட்டி அழ ஆரம்பித்தான் அவன்.

'ஐயோ பாவம்! தாயில்லாப் பிள்ளையை இப்படியா துன்புறுத்துவார்கள்?' காஞ்சாவைக் கனிவோடு நோக்கினேன்.

ஆனாலும் மனத்திற்குள் ஒரு நறநறப்பு: 'சுகமே தெரியாத செத்துப்போன தன் அம்மாவைப் பற்றி இல்லாததும் பொல்லாததுமாக ஏன் அளந்தான்?'

அவனையே கேட்டுவிடுவதென்று தீர்மானித்து அவன் பக்கம் திரும்பியபோது என் மனதைப் படித்துவிட்ட மாதிரி இவர் தமிழில் அவனுக்குப் புரியாத வகையில் சொன்னார்:

''அவனுடைய அம்மாவைப் பற்றி ஒன்றும் அவனிடம் கேட்காதே.''

''அப்படியானால் நீங்கள்தான் சொல்லுங்களேன். ஏன் அடிக்கடி தன் அம்மாவைப் பற்றிப் பேசினான்? என் அம்மா எனக்குச் சாதம் ஊட்டுவாள், இனிப்புப் பண்டங்கள் செய்து தருவாள், என் அம்மா எனக்காக அசைவ உணவையே விட்டு விட்டாள் என்றெல்லாம் புளுகினானே!''

''அவைகளை யெல்லாம் பொய் என்று சொல்லக் கூடாது. கற்பனைகள் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம்'' என்றார் சாவதானமாக.

''கற்பனைகளா?''

புரியாமல் விழித்தேன்.

''தாய்ப் பாசத்தை அறியாத, தாய் அன்புக்காக ஏங்கும் இள நெஞ்சத்துக் கற்பனைகளின் வெளிப்பாடுகள்தான் அந்தச் சின்னச் சின்னப் பொய்கள். அவனை அந்தக் கற்பனைகளிலேயே வாழவிடு.''

நான் காஞ்சாவை நோக்கினேன்.

குழந்தை ரவியுடன் அவன் ஆனந்தமாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தான்.

திடீர் கோதுமை அல்வா

பூரிக்கு அரைத்து வைத்த கோதுமை மாவை நன்றாகச் சலித்து, ஆழாக்கு மாவைத் தனியே எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் கட்டி தட்டாமல் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒன்றுக்கிரண்டென்னும் அளவில் இரண்டு ஆழாக்கு சர்க்கரையை அடி கனமான ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கால் குவளை நீர் விட்டுப் பாகு காய்ச்சவும். துளி கேசரிப் பவுடர் போட்டுக் கோதுமைக் கரைசலை எடுத்துப் பாகில் ஊற்றிக் கிளறவும். நன்கு காயவைத்த கட லெண்ணெய், டால்டா கலவை (அரை கிலோ) யைக் கோதுமை மாவு, பாகுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும்.

ஓரம் ஒட்டாமல் வரும்போது நாலு ஏலக்காய், கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தைப் பொடித்துப் போட்டு கிளறிக்கொள்ளவும்.

இந்த அல்வாவைச் செய்ய அரை மணி நேரம் கூடத் தேவைப்படாது.

—அரசு மணிமேகலை

அசைவ உணவுக்காரர்களுக்கு மட்டும்

மட்டன் பிரியாணி, சிக்கன் பிரியாணி, போன்றவை தயாரிக்கும்போது பிரியாணி உதிரி உதிரியாக இல்லாமல் நிறைய மசாலாவுடன் குழம்பு சாதம் போன்று இருப்பதைத் தவிர்க்க (1) தேங்காயை அரைத்து அப்படியே சேர்க்காமல் தேங்காய்ப் பாலை மட்டும் தனியே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (2) இஞ்சி, வெங்காயம், பூண்டு, தனியா, பொதினா இவைகளையும் அரைத்து அப்படியே சேர்க்காமல், மெல்லிய துணியால் சிறு மூட்டை போன்று கட்டிப் போட்டு சாறு இறங்கியதும் அதனைத் தனியே எடுத்துவிட வேண்டும். (3) கடைசியில் ஒரு கிலோ அரிசிக்கு ஒரு எலுமிச்சையின் சாறு வீதம் எடுத்துச் சேர்த்துக் கிளறிப் பிரியாணியை இறக்க வேண்டும்.

-எஸ். இ. பாத்திமா

புலரும் இன்றைய
என் பொழுது
மகிழ்வாய
மலருமே

பொங்கும்
மகிழ்வைக் கூட்டுமே
ம:.பத்லால்
துணிகள்
மட்டுமே

ம:.பத்லால் துணிமணிகள்
மென்மையானவை. உடலுக்கு இனிய
உணர்வைத் தருபவை. பாலியெஸ்டர்
பாலியெஸ்டர் பிளெண்ட்ஸ், மற்றும்
காட்டன் துணிகளில் நித்தம்
நித்தம் புத்தம் புதிய படைப்புகள்.
அவற்றின் வண்ணங்கள்,
நெசவுகள், மற்றும் வடிவமைப்புகள்
அணிந்தும் காலும் பொழுதும்
கற்பொலிவூட்டி உங்கள் அழகுக்கு
அழகூட்டுகின்றன.

ம:.பத்லால்
:.பேப்ரிக்ஸ்



MF-123 TAM

கதை சொல்லும் பெண்மணிகள்

✖ ஜெயாநந்த விஜயலட்சுமி



மேடையில் ராமாயண சொற்பொழிவு. கம்பனும், வால்மீகியும் எழுத்தச்சனும் சொற்பொழிவின் நடுவே சரளமாக வருகிறார்கள். இடையிடையே சமய நூல்களிலிருந்து பன்மொழிப் புலமையுடன் மேற்கோள்கள் தானாக விழுகிறது.

இவர் இத்துறைக்கு வந்த விதம் எப்படி?

''என் அப்பாவுக்கு ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபாடு அதிகம். சாதுக்களும், சுவாமிஜிகளும் அடிக்கடி எங்கள் வீட்டுக்கு வருவார்கள். அப்பாவின் ஈடுபாடு எங்களுக்கும் வந்தது. சதா சத்சங்கம், ஆன்மீக விஷயங்கள் என் காதில் விழுந்து கொண்டிருந்தன.

எட்டு வயதிருக்கும்போது யாருடைய தூண்டுதலுமின்றி, என் மனதிலே சதா சர்வ காலமும் விழுந்து கொண்டிருந்த ராமனின் பெருமையை பற்றி சிறு கதாகாலட்சேபம் ஒன்று பண்ணினேன். என்னுள்ளே இருந்த இத்திறமையை என் தந்தை தூண்டிவிட்டார்'' எனக் கூறும் இவர் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாம் தமிழ் வளர்த்த மதுரையில்.

தந்தையுடன் இவருடைய பதினைந்தாவது வயதில் ரிஷிகேசம் போய், சிவாமி சிவானந்தாவைக் கண்டார். சுவாமி சிவானந்தாவின் புத்தகங்கள் இவரைப் பெரிதும் கவர, அவரின் புத்தகங்களை நிறையப் படித்து அவரின் முன்பு சிறு கதா காலட்சேபம் பண்ணினாராம்.

''என்னுடைய பேச்சைக் கேட்டார் சுவாமிஜி. தன்னுடைய சிஷ்யர்களில் பதினைந்து பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து ''சிவானந்த'' என்ற பட்டத்தை அளித்தார். அப்பட்டம் பெற்றவர்களில் நானும் ஒருத்தி'' எனக் கூறும் இவருக்கு 'சொல்லின் செல்வி' 'அபிநவ சரஸ்வதி' என்ற பட்டங்களும் உண்டு.

தந்தையின் தூண்டுதலால் சமயத் துறையில் மட்டுமல்ல. ஆன்மீகத் துறையிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்று தீட்சையும் பெற்று ஸ்ரீ வித்யா உபாசகராக விளங்குகிறார். இதெல்லாம் சரி. கல்யாணத்துக்கு முன்பு இத்திறமைகள், விருப்பங்கள் நிறைவேறலாம். திருமணத்துக்கு அப்புறம் இவையெல்லாம் திசை மாறிப் போய்விடுவதை நாம் பலரிடம் கேட்டிருப்போம். கண்டிருப்போம். அதிலும் ஒரு பெண் சமயத் துறையிலும் ஈடுபடுவதைக் கணவன் அனுமதிப்பது உண்டோ?

சிரித்துக் கொண்டே ''இவருக்கும் இதில் ஈடுபாடு அதிகம். இன்னும் சொல்லப் போனால் எனக்குப் பெரிதும் துணையாக இருக்கிறார்.'' என்கிறார்.

உண்மைதான். இவரது கணவர் திரு சுந்தரம் மனைவியுடன் சொற்பொழிவு நடக்கும் இடங்களுக்குப்-போகிறார். அது மட்டுமல்ல. தன் வேலைகளின் நடுவே இவரது புரோகிராம்களை நிச்சயம் செய்வதும், அது குறித்துக் கடிதப் போக்கு வரத்து முதலியவற்றையும் கவனித்துக்கொள்கிறார்.

பெற்றோர்கள் முழு நம்பிக்கையுடன் சமயத் துறையிலும் ஆன்மீகத் துறையிலும் இறங்கினால் இன்றைய இளைய தலைமுறை இவ்வளவு சீர்கெட்டு இருக்காது என்பது இவரது கருத்து.

''வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு இன்றைய யந்திர அவசர நிலையில் இதெல்லாம் சாத்தியமா''என்கிறேன்.

''ஏன் சாத்தியமில்லை? மற்ற வேலைகளை முடித்துக் கொண்டுதானே போகிறோம்? குளிப்பதில்லையா? காப்பி சாப்பிடுவதில்லையா? இதற்கு மட்டும் நேரமில்லையா என்ன? காலை வேளையில் பூஜைக்கு எனக் கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்

கிப் பிள்ளைகளையும் அதில் ஈடுபடுத்தினால் எவ்வளவோ பலனிருக்கும். இன்றைய நிலையில் பெண்கள் ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபட்டால் அவர்களுக்கே அது மனே பலத்தைக் கொடுக்கும். இன்றைய குடும்பத்தின் பல பிரச்னைகளையும்சந்திக்கத்தெம்புதரும்.''

பெரிய கூட்டங்களில் கையைக்-கூப்பி மக்கள் சரணம் சொல்லும்போது வேல் ஆடுவது போன்ற தோற்றம் தெரியுமாம்.

''இவற்றைப் பார்க்கும்போது உற்சாகம் மட்டுமல்ல; ஏதாவது ஒரு மூலையில் இவர்களின் மன மாற்றத்துக்கு என்னல் சிறு வழி ஏற்படுவதே என் சொற்பொழிவுக்குப் பலன் என்று நினைக்கிறேன்'' என்று கூறுகிறார்.

''எங்கள் கடமைகளை முடித்து விட்டுத் திறந்த வெளி ஜீப்பில் ஊர் ஊராகச் சொற்பொழிவு ஆற்றவேண்டும் என்பது எங்களது ஆசை'' என்று கணவனும் மனைவியுமாகக் கூறினபொழுது இவர்கள் நிச்சயம் வித்தியாசமான தம்பதி என்று புரிந்தது.

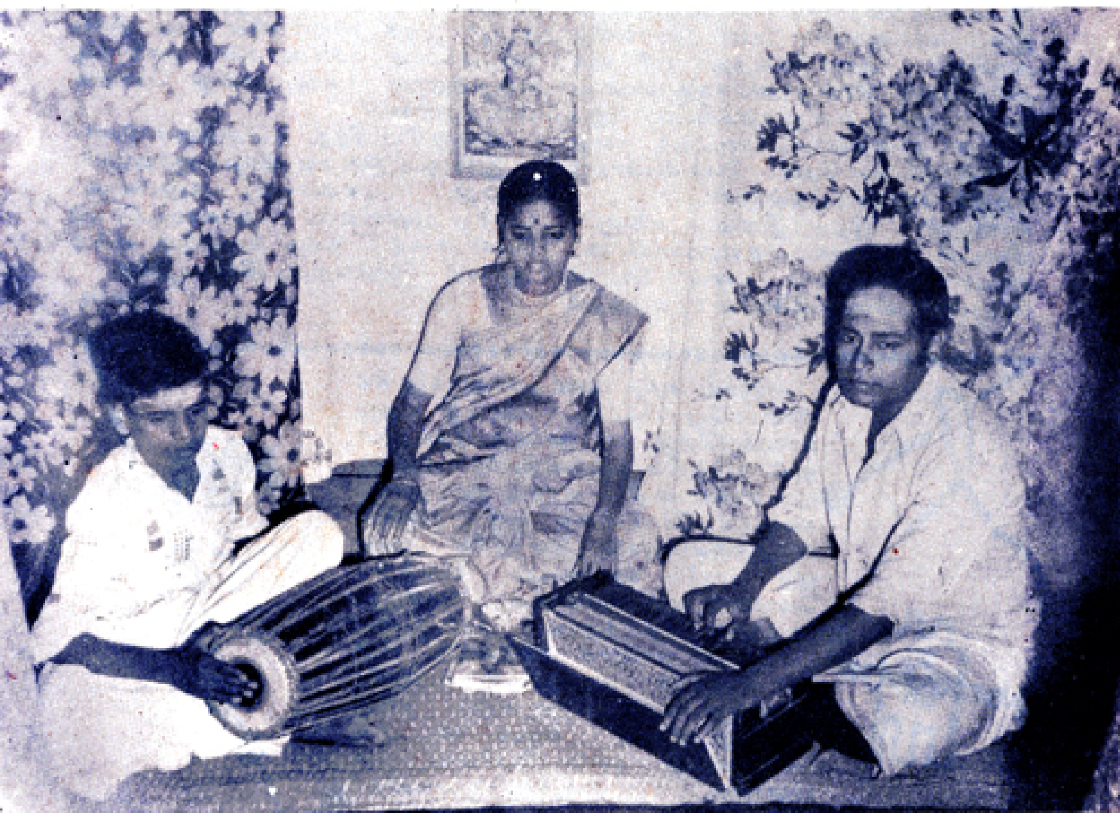
பேட்டி: **பூங்கோதை**

'நான் சினிமாவில் நடிக்கவேண்டும், டாக்டராக வேண்டும்; நல்ல கணவன் கிடைக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் லட்சியம் இருக்கும். கதாகாலட்சேபத் துறையில் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்று யாரேனும் நினைப்பதுண்டோ?' இந்த இளம் பெண் நினைக்கிறார்—

குமாரி திலகவதி!

இவருக்கும் தந்தை வழி வந்த ஆர்வமே காரணமானது. கிராமக் கர்ணமான இவருடைய அப்பா பக்திப் பாடல்களையும், கதைகளையும் இவருக்குச் சொல்வாராம். அதைக் கேட்டு மகள் அழகாகத் திருப்பிச் சொன்ன போதுதான் தந்தைக்கு இந்த எண்ணமே எழுந்தது.

⌘ குரு நாகநாதனுடன்



'நம் மகளை கதா காலட்சேபம் செய்யும் துறையில் பயிற்றுவித்தால் என்ன?'

அதற்கேற்றாற்போல மகளும் பக்திப் பாடல் போட்டி எங்கு நடந்தாலும் முதல் பரிசு வாங்கி வந்து விடுவார். எனவே இயற்கையாக விளைந்த ஆர்வத்தைத் தந்தை விருப்பத்தோடு வளர்த்திருக்கிறார்.

தான் மட்டுமே குருவாக இருந்தால் போதாது. முறையாக யாரிடமாவது சொல்லித் தர வேண்டும் என்று நினைத்திருக்கிறார். மயிலை கபாலீஸ்வரர் கோயில் ஓதுவார் திரு நாகநாதனின் வயலின் கச்சேரிக்காகப்-போயிருக்கிறார். பல கலைகளை அறிந்த அவரே தன் மகளுக்குச் சரியான குரு என்றும் முடிவு செய்தாராம்.

''நான் இன்றைக்கு ஓரளவு முன்னேறி இருக்கிறேன் என்றால் அதற்குக் காரணம் என் குருதான். அவர் சொல்லித் தரும் முறையே அலாதி. வெறும் பாட்டு வாத்தியாராக மட்டும் இல்லாமல் இயற்கையான சங்கீத ஞானம் இருப்பவர்களுக்கே அவர் சொல்லித் தருகிறார். அவர் வைத்த பரீட்சைகளில் பாஸ் செய்து அவருக்கு மாணவியாக ஆனது எனது பாக்கியம். இப்போது முறையாகப் பாட்டும், கதை சொல்லும் சில மேடை பாவங்களையும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்...'' என்கிறார் இந்த இளம் கலைஞர். மீனாட்சி கல்யாணம், கரைக்கால் அம்மையார் சரித்திரம் எனப் பெரும் பெரும் விஷயங்களையே எடுத்துக் கதை சொல்லும் இந்த இளம் பெண்ணைப் பார்க்கும்போது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது, இந்த காலத்தில் இப்படியும் ஒரு பெண்ணா என்று.

''ஏதோ என்னால் இயன்ற சிறு தொண்டைச் செய்து வருகிறேன். பெண்கள் எல்லாம் அதிகம் பேசுவார்கள் வாயாடிகள் என்பார்கள். ஆனால், பெண்கள் பேசுவார்கள், நல்ல விஷயத்தையே பேசுவார்கள் என்று நிரூபிக்க விரும்புகிறேன். என் கதையின் மூலம் எங்கேனும் ஒருவருக்கு நல்வழி பிறந்தால் அதையே பெரிதாக நினைக்கிறேன்'' என்கிறார் இவர்.

இந்த வித்தியாசமான பெண்ணைப் புரிந்துகொண்டு எந்த இளைஞன் மணக்கப் போகிறான்?

''என் விருப்பத்தைப் புரிந்து-கொண்டு மணக்க முன்வருபவரைத் தான் மணந்து கொள்வேன். கதா காலட்சேபம் செய்வது என்றால் கேவலமா என்ன? நாலு நல்ல வார்த்தை தானே சொல்கிறேன்? இதிலே என்ன தப்பு? இந்த நல்லதையே தப்பு, செய்யக் கூடாது என்பவர்கள் நாளைக்கு எதைத்தான் தப்பு என்று சொல்ல மாட்டார்கள்?''

என்று பொரிந்து தள்ளுகிறார் இவர்.

இன்னும் நிறைய விஷய ஞானமும், மொழிப் புலமையும், அனுபவமும் பெற்று முன்னணிக் கதாகாலட்சேபப் பெண்ணாகத் திகழ வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருக்கிறது. திலகவதிக்கு.

—பப்பு.

மஞ்சள் சரடு அணிபவர்களுக்கு சீக்கிரம் கயிறு பிசுக்குப் பிடித்து அழுகாகிவிடுகிறது. மஞ்சளைத் தேய்த்தாலும் கயிற்றில் ஒட்டுவதில்லை. அதற்கு ஒரு எளிய வழி. வாரம் ஒரு முறை சலவைச் சோடாவை ஒரு பஞ்சில் எடுத்துக்கொண்டு வெந்நீரில் முக்கி ஒரு கையில் சரட்டைப் பிடித்துக் கொண்டு மறு கையினால் பஞ்சினால் அழுந்தத் தேய்த்தால் சரடிலுள்ள பிசுக்குகள் எல்லாம் நீங்கிவிடும். பின்னர் நன்றாகக் கழுவிவிட்டு மஞ்சளை அரைத்து சரடு முழுவதும் நன்கு தேய்த்து 'நீரால் கழுவி விட்டால் பளிச்சென்று சரடு பொன்னிறமாக மின்னும்.

—லலிதா

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

தாங்கள் அன்றே சுட்டிக் காட்டிய உருவமில்லாதஅரக்கனுடன் ஒரு போரைத் தனது சத்துணவுத் திட்டத்தின் மூலம் எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி காண முயல்கின்றார், இன்றைய தமிழக முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். இதேபோல் தாங்கள் சுட்டிக் காட்டும் பல நல்ல வழிமுறைகளை இன்றைய தமிழகம் பின்பற்றினால் பாரதி கனவு கண்ட சமுதாயத்தை நனவாக்கலாமே.
சென்னை-102 எஸ். வனஜா

பசியின் கொடுமையை அனுபவத்தால் உணர்ந்து, இன்று உன்னத நிலையை அடைந்துள்ள முதல்வரின் சிந்தனையில் உதித்த இலவச மதிய உணவுத் திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்களை நயமாகச் சொன்ன தலைமைச் செயலாளர் திரவியத்தைப் பாராட்டுகிறேன். இத்திட்டத்துக்கு வாசகர்கள் உதவியை நாடியது சாலப் பொருத்தம். இத்திட்டம் பூரணமாக வெற்றியடைய வேண்டும் என்று ஒவ்வொருவரும் இதய சுத்தியுடன் செயலாற்ற வேண்டும்.
சென்னை-28 எல். ஆர். சுந்தரராஜன்

மங்கையர் மலரில் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளை மட்டுமே ஆண்களாகிய நாங்கள் படிக்க முடியும். சமையல் குறிப்புக்களைத் தவிர்த்து விடுவேன். ஆனால் இம்முறையோ கெய்த்தான் ஃபேன் இலவசம் என்று போட்டதால் வாங்கியவர்களை ஒரு வரி விடாமல் வாசிக்கச் செய்து விட்டீர். இல்லாடி நீர்!
நெல்லை-1 ஜி. சதாசிவம்

மாயக் கண்ணனின் அருள் பெற்ற தமிழாசிரியை மதுரை மோகனா, அலுவலகப் பணியில் தன் அலுவல் தொடர்ந்து நீடிக்க ஆதரவுக் கரம் நீட்டிய அந்தச் சகோதரியின் (அவரது பெயரையும் கட்டுரையாளர் குறிப்பிட்டிருக்கலாம்) அன்பு மழையில் நனைந்த நாகர்கோயில் ஷைலாராணி ஆகியோருக்குத் தங்கள் அலுவலில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் படித்தபோது மெய் சிலிர்த்தது. ஒரு நம்பிக்கை பிறக்கிறது. ஆபத்து என்று வந்தால் இறைவன் ஆபத்பாந்தவனாக ஓடிவந்து ரட்சிப்பானென்று.
விருத்தாசலம் திருமதி சகுந்தலா பால சுப்பிரமணியம்

மங்கையர் மலர் பெண்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள பத்திரிகையாக விளங்குவது போற்றத் தக்கது. வரலட்சுமி நோன்பு பற்றிய விளக்கங்கள் நன்றாக இருந்தது.
சென்னை-34 திருமதி காந்திமதி சம்பந்தம்

சம்பிரதாயப்படிதானே பொட்டு வைத்துக்கொள்கிறோம், எப்படி வைத்தால் என்ன என்று நினைக்கும் பெண்களுக்கு முகவெட்டுக்கு ஏற்ற பொட்டு நல்ல வரப்பிரசாதம்.
சிதம்பரம் வெ. ச. தமிழரசன்

'நட்சத்திர வாழ்க்கை'யில் — இத்தனை துயரங்களா? திருமதி முத்துலட்சுமி சுருளி ராஜன் 'மறப்பது அவர்கள் பண்பு' என்று சொன்னபோது வயிறு எரிகிறது. பேகம் 'நா'—வுடன் அ[illegible](கொடு)க்கும் — கரங்களை ஞாபகப்படுத்திய மஞ்சுளா ரமேஷ் — (கட்டுரை) — பாராட்டுக்குரியது.
சென்னை-4 மயிலை கோபி

மறைந்த சுருளிராஜனின் குடும்பம் அனுபவித்து வரும் இன்னல்களை வெளி உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டிய பெருமைக்கு நன்றி. திருமதி முத்துலட்சுமி சுருளிராஜனின் உள்ளக் குமுறலைப் படித்தவுடன் என் கண்கள் பனித்து விட்டது.
சென்னை-5 கே. வரதராஜன்

தாம் செய்த தவறு தன்னைக் கடைசி வரை துரத்த — ஒரு சோக கீதமாக மாறிய ''கௌதம்'' பாத்திரத்தின் மூலம் லக்ஷ்மி ராஜரத்னம் அவர்கள் கூவ முடியாத குயில்கள் குறுநாவலை நெஞ்சிலிருந்து நீக்க முடியாத காவியமாகத் தைத்து விட்டார்.
குரோம்பேட்டை வி. தியாகு

திருமண மலர் பகுதியில் வெளியான படம், ஒரு பெண் திருமணத்தை எதிர்நோக்கி ஏங்குவது போல், வரதட்சிணையால் வாடுவது போல் இருந்தது. ஒரு அருமையான ஐடியா, ''விளம்பரம் செய்தவர்களுக்கு விரைவில் திருமணம் ஆகப் பிரார்த்திக்கிறோம்'' எனக் குறிப்பு வெளியிட்டால் சிறப்பாக இருக்குமே!
சங்கரன்கோயில் என். குருநாதன்

யோகாசனம் பெண்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். அதன் பல படிகளைப் போட்டோ மூலம் தாங்கள் தர விருப்பது என்போன்ற பெண்களுக்கு ஓர் அரிய வரப்பிரசாதம் என்பது கண்கூடு. உடனே எதிர்பார்க்கிறோம்.
மேலகிருஷ்ணன் புதூர் பிரபா லிங்கேஷ்

நமது கலாசாரம் பற்றி இம்மாதம் போல் இனி வரும் இதழ் ஒவ்வொன்றிலும் சுவையானதாக, பயனுள்ளதாக இருக்கும் பொருட்டு வெளியிட வேண்டும் என அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். ''அக்ஷதை'' பற்றிய விவரங்களையும், அதற்கு என்ன பொருள், அதனால் என்ன நன்மை என்பவற்றை யெல்லாம் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது!
கும்பகோணம் திருமதி பிரசன்னராஜன்

நமது உடல் நலத்திற்கு தேவையான சத்துப்பொருள்கள்

புரோட்டின் உலோக உப்புக்கள். உயிர்ச் சத்துக்கள்	குறைவு உண்டால் ஏற்படும் வியாதிகள்	உபயோகங்கள்	இச் சத்துக்களுடைய உணவுப் பொருள்கள்
A	உடல் வளர்ச்சிக் குறைபாடு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும் அஜீரணக் கோளாறுகளும் வயிற்றுப் புண்களும் சரும நோய்கள் வரும். எலும்புகள் வளர்ச்சி பெறாது. கண் கோளாறுகள் உண்டாகும்.	உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆயுள் விருத்திக்கு அவசியம் தேவை. கர்ப்பிணிகளுக்கு முக்கியம். நல்ல கண் பார்வை கொடுக்கும். பற்கள் உறுதியாகும். நரம்புகள் திடமாக இருக்கும். சரும பாதுகாப்பு	பப்பாளி, மாம்பழம், பிஸ்த்தா, அத்திப்பழம், ஆரஞ்சு பலாப்பழம், வாழைப்பழம், பேரீச்சைப்பழம், அகத்திக்கீரை, கொத்துமல்லி, பசலை, கறிவேப்பிலை முருங்கைக்கீரை, வேப்பங்கொழுந்து, புதினா முளைக் கீரை, கொத்தவரங்காய், கண்டைக்காய், தக்காளி மஞ்சள் முள்ளங்கி, மாங்கனி, சேனைக்கிழங்கு ஈரல், முட்டை, மீன், எண்ணெய், கோதுமை, பால் தயிர்,
B	பசியின்மை, இருதய வீக்கம், பலவீனம், மயக்கம், நடுக்கம் வாய்-நாக்கு புண்கள், களைப்பு அஜீரணக் கோளாறுகள், பாரிச வாயு, தாய்க்குப் பால் இல்லா குறை, நரம்புத் தளர்ச்சி	இருதயத்துக்குப் பலம், தைரியம் ஊக்கம் தருகிறது. நரம்புக் கோசங்களைக் காப்பாற்றி பலம் அளிக்கிறது. குடல் வயிறு சரியாக வேலை செய்யும்.	அக்ரோட், நிலக்கடலை, பிஸ்தா, முந்திரி, ஆப்பிள், அத்திப்பழம், ஆரஞ்சு, திராட்சை, தக்காளி, பப்பாளிப் பழம், முளைக்கீரை, பசலைக்கீரை, புதினா, வெந்தியக்கீரை, காலிப்ளவர், நூல்கோல், பச்சைப் பட்டாணி, பாகற்காய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், புடலங்காய், முருங்கைக்காய், உளுந்து, துவரை, சோளம், இறைச்சி, தேன், பால்.
C	இரத்த சோகை, ஈறுகள் வீங்கி இரத்தம் வருதல், ஸ்கர்வி வயிற்றில் புண், குடற்கோளாறு பற்கள் ஆடுதல், வாய் துர் நாற்றம், இதயம் வேகமாக அடித்தல் மேல்மூச்சுவாங்குதல்	இரத்த சோகையைத் தடுக்கிறது. விஷக் கிருமிகளைக் கொல்கிறது காயங்கள், புண்கள் ஆறுகிறது. பற்கள், ஈறுகள், எலும்புகள் உறுதி பெறுகிறது.	கொய்யாப்பழம், பப்பாளி, அன்னாசி, எலுமிச்சம்பழம் சாத்துக்குடி, முருங்கைக்கீரை, கொத்துமல்லிக் கீரை முட்டைக்கோஸ், நெல்லிக்காய், பீட்ரூட், பாகற்காய் முளைவந்த தானியங்கள்,

D	கூட்டு மார்பு, பானை வயிறு, முதுகெலும்பு, முட்டிக்கால் எலும்புகள் பலம் குறைதல் பயோரியா பல்நோய், க்ஷய ரோகம், இருதய நோய் நரம்புத் தளர்ச்சி	உடல் வளர்ச்சி, உடலுக்கு சக்தி கொடுக்கும், எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதி, அழகான முகவெட்டு, கவர்ச்சியான அங்க அமைப்பு.	மாலையில் தினமும் ஒரு மணி நேரம் சூரிய ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். முட்டை, மீன், மீன் எண்ணெய் பால், நெய், ஈஸ்ட், வெண்ணெய்.
E	அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.	ஆண் மலடு, பெண் மலடு நீங்கி கருச் சிதைவைத் தடுக்கும். அழகிய குழந்தை பிறக்கும்.	கோழி முட்டை, பால், ஈரல், மூளை வந்த தானியங்கள் கடலெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்
புரதம்	உடல் வளர்ச்சி தடைப்பட்டு மெலிந்துபோவார்கள். இரத்தமின்மை, காயம் ஆறுமை	வளரும் குழந்தை, கர்ப்பிணிகள் பாலூட்டும் தாயார், வயோதிகர் அவசியம் உபயோகப்படும். வியாதி வராமல் தடுக்கிறது. காயம் ஆறும் தசை, அவயவங்களை வளர்க்கும்.	விளாம்பழம், தேங்காய், நிலக்கடலை, சீத்தாப்பழம், உலர்ந்த திராட்சை, அகத்திக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, புதினா, பொன்னாங்கண்ணி, கண்டைக்காய், அவரைக்காய், கறிவேப்பிலை, மூளை, ஈரல், மீன், பால், முட்டை, கோதுமை, சோளம் பு. அரிசி
இரும்பு	இரத்த சோகை, களைப்பு சோர்வு, பசியின்மை உண்டாகும். இதயம் பாதிக்கும்.	இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாயார் ஆகியோருக்குத் தேவை.	பேரிச்சம்பழம், அக்ரோட், புளியம்பழம், நாகப்பழம், விளாம்பழம், சாத்துக்குடி, செவ்வரிக்கீரை, பசலைக்கீரை, புதினா, முளைக்கீரை, பாகற்காய், கொத்தவரைக்காய், உளுந்து, கடலை, எள்ளு, அப்பளம்.
சுண்ணாம்பு	கீரணக் கோளாறு, வளைந்த கோழி நெஞ்சுக்கூடு, பெண்களுக்கு இடுப்பு எலும்பு கோணல், குழந்தைகளுக்கு பிக்கா வயிறு	எலும்புகள் வளர்ச்சி, பற்கள் வரிசை சேராக்கும். நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும். கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள், பாலூட்டும் தாயார்களுக்கு நல்லது	விளாம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், சாத்துக்குடி, உலர்ந்த அகத்திக்கீரை, பெங்களூர் கத்தரிக்காய் கண்டைக்காய் கொத்தவரங்காய், கீரைத்தண்டு கேழ்வரகு ஆட்டு இறைச்சி, எரால், பால், தயிர்.

தொகுப்பு: லட்சுமி சிவம்





நமது ஸம்ஸ்காரம்!

இயற்கைத் தாய்க்கு இரு குழந்தைகள். ஒருவன் புத்திசாலி. மற்றவன் அப்பாவி. அவளுக்கு இருவரும் இரு கண்கள். இருவரது மகிழ்ச்சியிலும் இன்பம் காண்பவள். 'புதல்வர்களிடம் கெட்ட எண்ணங்கள், பாகுபாடு தோன்றலாம். தாயிடம் துளிக்கூட இருக்காது' — என்கிறார் ஆதி சங்கரர். (குபுத்ரோஜாயேத க்வசிதபி குமாதா ந பவதி) இரு கால் பிராணி, நாலு கால் பிராணி — என்று இரு புதல்வர்களை அழைப்பாள்.

மனிதன் ஆறுவது அறிவைப் பெற்றவன். பிழைத்துக் கொள்வான். கவலையில்லை. விலங்கினம், பறவைகள் — இவைகள் அப்படி அன்று. தாயாருக்குக் கவலை இருக்கும். குறைபாடு உடைய இனத்தைக் கவனிப்பதில் தனி அக்கறை இருக்கும். குறையுள்ள குழந்தையிடத்தில் பாசமும், கவனமும் தாய்க்கு அதிகமாக இருப்பது இயற்கை. குறைவற்ற அறிவைப் பெற்றவனுக்கு அவளது வழிகாட்டிக் கொள்கையே போதுமானது.

கொள்கையின் தொகுப்பு மறை. முறையாகக் கற்றுக் கொண்டவன் அதை ஆராய்ந்தான். பகுத்தறிவு செயல் பட்டது. இன்பத்தைச் சந்தித்தான்.

மகிழ்ச்சியின் எல்லை. மழலையைக் கண்டான். மடியில் வைத்துக்கொண்டான். 'இயற்கையின் வெட்ப தட்பங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக் கூடாது' என்று கடவுளை வேண்டினான்.

'கல்' மனம் அசையாது. பாறுங்கல் இயற்கையின் வெப்ப தட்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும். கோடாலியின் கூறு எதிரியைப் பதம் பார்த்துவிடும். தாங்கிக்கொள்ளும் சக்தியும், எதிர்ப்புச் சக்தியும் குழந்தையின் உடல் ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தத் தேவைப்படுகிறது. கல்போல் உறுதியாக இரு. கோடாலி போல் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகுந்தவனாக இரு — என்று அவ்விரண்டையும் மந்திரம் வாயிலாக வேண்டுகிறான். (அச்மா பவ, பரசுர் பவ) (ஜாதகர்மா)

குழந்தைப் பருவம் கண்காணிப்பின் குறைவால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும். ஜோதிடம் 'பாலாரிஷ்டம்' என்று சூசகமாக விளங்க வைக்கிறது. இனிப்பை மட்டும் மிகுதியாக உட்கொள்ளும் மதலைகளுக்கு கபத்தின் சீற்றத்தால் உடல் நலம் குன்ற அவகாசம் உண்டு என்கிறது ஆயுர்வேதம். மருந்துக்கு இணையாக நமது வேண்டுகோளும் (ப்ரார்த்தனை) இங்கு முக்யத்வம் பெறுகிறது.

வயது வந்தவுடன் கல்வி கற்கக் குருகுலத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறான். பாலகனுக்குப் புது அனுபவம். குருகுல சட்ட திட்டங்கள் அவனுக்குச் சோர்வை அளிக்கலாம். விருப்பமற்ற சூழ்நிலை அவனது கல்வித் தரத்தைப் பாதிக்கலாம். தந்தை, முன் எச்சரிக்கையோடு செயல்படுகிறார்.

''செல்வமே! கல்விச் செல்வத்திற்காக நீ செயல்பட வேண்டும். இதோ! அம்மிக்கல்! அதன் மேல் இரு கால்களை வைத்து நிமிர்ந்து நில்! உனது சுமையைப் பொருட்படுத்தாமல் அம்மிக் கல் இருப்பதைக் கவனி. கல்வி கற்கும் தறுவாயில் சுமையாக எதையும் எண்ணாதே! முடிந்ததை எதிர்த்துச் சமாளித்துவிடு. முடியாதவற்றைப் பொறுமையால் வென்றுவிடு. எதிர்க்கும் திறமையும், பொறுமையும் வேண்டும். ஆரோக்யத்தையும் ஆதாரக் கல்வியையும் முழுமையாகப் பெற அவ்விரண்டும் இன்றியமையாதவை—என்று குருகுல வழியனுப்பு விழாவில் (பூணூல் கல்யாணம்) குல விளக்கை (பாலகனை)த் தூண்டி விடுகிறார் தந்தை.

— சேஷாத்ரிநாத சாஸ்திரிகள் —

கல்வி கற்றவன் 'கன்ய'மானவன். கன்னியின் சரம் பற்றுகிறான். (கல்யாணம்). குடும்ப வாழ்க்கையில் இருவரும் புது முகங்கள். இன்பத்தைச் சுவைக்க வேண்டும். அவளுக்கு அவன் வழிகாட்டி. கல்வியில் வெற்றியளித்த தந்தையின் எச்சரிக்கையை அனுபவத்தில் உணர்ந்த அவன். அனுபவத்தில் கண்டது அறிவுரையாக வெளி வந்தது. 'மனத்திற்கு இனியவளே! இதோ இந்த அம்மிக் கல்லில் உனது பாதங்களை வைத்துக் கம்பீரமாக நில்! உனது பாத ஸ்பரிச உணர்வு அதற்கு இல்லை. உனது சுமையால் ஏற்பட்ட துன்பமும் அறியாது அம்மிக் கல். அசையாத பொருள் அது. அதுபோல அசையாமல் இருக்க வேண்டும் மனம். அசையாத பொருளும் அறிவைப் புகட்டுகிறது. இன்பத்தின் நினைப்பில் கடமையை மறக்கக் கூடாது. துன்பத்தில் துவண்டு கடமையை இழக்கக் கூடாது. கடமைக்கு இடையூறாக—அலை அலையாக மோதும் இன்ப துன்பங்களைச் சந்திக்கும்போது மனதை கல்லாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். புது வீடு, புது மனிதர்கள், மாறுபட்ட சூழ்நிலை — இவைகளை உன் மனம் முதன் முதலில் சந்திக்கப் போகிறது. எனது தாய் தந்தையர்கள், உடன் பிறப்புக்கள் — இவர்களை உனது தாய் தந்தையர்கள், கூடப் பிறப்புக்களாக உன் மனம் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குடும்ப வாழ்க்கையின் இன்ப மாளிகையின் அஸ்திவாரம் அது. வீட்டு ஏவலாளர்களை எதிர்த்துச் சமாளிக்க வேண்டும். மற்றவர்களை பொறுமையால் வென்றுவிட வேண்டும். இன்ப துன்பங்களின் ஆக்கிரமிப்பை அசையாத மனம் சமாளித்துவிடும்.'— என்று கரம் பற்றிய கன்னிகைக்கு கவனமாக எடுத்துக் கூறுகிறான்.



ஆதிஷ்டேம் அச்மானம். அச்மேவத்வம் ஸ்திரா பவ....

இந்த வைபவம் கல்யாணத்தில் 'அம்மி மிதித்தல்' என்ற சம்பிரதாயமாக உருவெடுத்திருக்கிறது.



தாயின் அறிவுரையை (அறநெறி) முறையாகக் கற்றவன் (குருகுல வாசம்). பகுத்தறிவைப் பெற்று, ஆராய்ந்து பயனடைபவன். தருணம் வந்தவுடன் சமயோசித புத்தி செயல்படுகிறது. கன்னியின் கரம் பற்றி (பாணிக்ரஹணம்) கை கொடுத்து — இறுக்கமான கைகளின் பிணைப்பு 'உனக்கு உறுதுணை' என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறான். மந்திரம் வாயிலாக உள்ளத்தின் உறுதியை ருசுப்படுத்துகிறான். அம்மி மிதிக்க வைத்து அவளது பங்கைச் சுட்டிக் காட்டி, செயல் விளக்கம் அளித்துத் தெம்பூட்டுகிறான்.

தாய் தந்தையர்களின் அரவணைப்பில் இன்பம் கண்டவள் அவள். (கன்னிகை). துன்பம் அறியாதவள். அறிவுரைகளாக எதிர்பார்ப்பவள். அவளது இங்கிதம் அறிந்து அவன் செயல்படுகிறான். பண்பான நடைமுறையின் ப்ரதிபலிப்பு 'அம்மி மிதித்தல்'.



புலன்கள் இழுத்த இழுப்புக்கு மனம் வளைந்து கொடுக்கக் கூடாது. குதிரைகள் போக்குக்கு 'சாரதி' இடம் தரலாகாது. சாரதிக்கு உட்பட்டு குதிரைகள் செயல்பட வேண்டும். மனதின் நெறியை அறிந்து புலன்கள் செயல்பட வேண்டும். தங்கு தடையின்றி இலக்கை அடைய அப்போதுதான் இயலும். அறிவுரை இன்றி இந்த ஆற்றல் அமைவது அரிது. கல்வி கற்கும் தறுவாயில் தந்தையின் அறிவுரையைப் பெற்று உணர்ந்திருக்கிறான் அவன். அவள் அப்படி இல்லை. அவளுக்கு அந்தத் திறனை வரவழைக்கத் தனது அனுபவத்தை எடுத்துக் கூறுகிறான். குடும்ப வாழ்க்கைக்கு ஆதாரக் கல்வியாகவே அமைந்து விடுகிறது கன்னிகைக்கு அம்மி மிதித்தல்!

அகலமான அம்மிக் கல் அரைபடும் பொருளின் தரத்தைப் பாதிப்பதில்லை. பொருளின் தன்மையால் அம்மியும் மாறுவதில்லை. பிறருக்கு உழைத்துத் தேய்ந்து விடுகிறது. தேய்ந்து பதமாக இருக்கும் அம்மிக் கல்லை விரும்புகிறோம். சுயநலப் பற்றற்று உழைக்கும் தியாகியின் பெருமையைச் சொல்லாமல் சொல்லுகிறது. அசையாத பொருள், மாசற்று விளங்குகிற அசையும் பொருளுக்கு (மனித இனத்திற்கு) இருக்க வேண்டிய குணம், 'குணத்தைப் பார்க்க வேண்டும். இனத்தை விமரிசிக்கக் கூடாது' — என்பது 'பாரவி' வாக்கு. (குணக்ருஹ்யா வசனே விபச்சித:)

மனம் விரிந்து அகலமாக இருக்க வேண்டும். குறுகலாக இருக்கக் கூடாது. தூய்மை பெற்றிருக்க வேண்டும். தேவைப்படும் பொழுது கல்லாகிக் கொள்ள வேண்டும். தூய்மையோடு மனதின் ஸ்திரத் தன்மையை வலியுறுத்தும் 'அம்மி மிதித்தல்' அடிப்படைக் கலாசாரத்தின் அறிவுரையாகத் திகழ்கிறது.

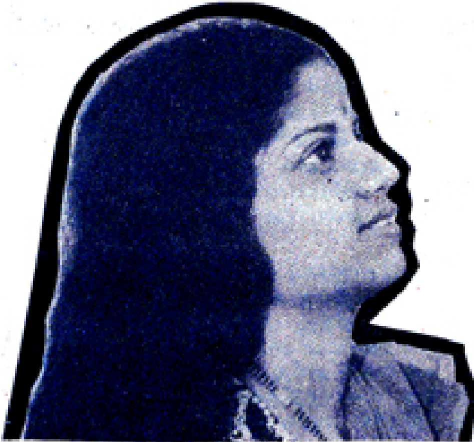
டாக்டர் தரும் அழகுக் குறிப்புக்கள்

கூந்தல் உதிர்ந்து போகாமல் இருக்கவும் அடர்த்தியாக வளரவும் சில முறைகள்:

முதலில் தேக ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்க வேண்டும். மூட்டுவாதம், அடிக்கடி ஜுரம், வாந்தி பேதி இவை உடல்நிலையுடன் முடியையும் பாதிக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்தையும் கூந்தல், நகம் வளர்ச்சி இவற்றையும் பாதிக்கும். இளநரைக்குக் காரணமும் முக்கியமாக இதுவே.

செய்ய வேண்டியவையும் செய்யக் கூடாதவையும்

செய்யக் கூடாதவை: (1) 'பேக் கோம்ப்' செய்து கொண்டை போட்டுத் தலையைக் குருவிக் கூடு போலச் சிடுக்காக்கிக் கொள்வது. (2) கண்ட கண்ட ஹேர் ஸ்ப்ரே உபயோகிப்பது (3) புதுப் புது ஷாம்புவை அடிக்கடி தேய்த்துக் குளிப்பது — விளம்பரங்களையும் டி. வியையும் பார்த்துவிட்டு! (4) தலையில் சுடு தண்ணீர் விட்டுக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது. (5) சீப்பால் வெடுக்



வெடுக்கென்று சிடுக்குஎடுத்து முடியை அறுப்பது. (6) மிகுந்த வாசனைஉள்ள தைலங்களை உபயோகிப்பது. (7) பிறருடைய சீப்பு, பிரஷ், டவலை உபயோகிப்பது.

செய்ய வேண்டியவை: வாரா வாரம் தலை நிறைய எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு பிறகு அதை சீயக்காய், அரப்பு ஷாம்பூ தேய்த்து பரக்க பரக்க உலர வைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

தினம்தோறும் தவறாமல் காலையிலோ மாலையிலோ ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை ஒரு சின்னத் தட்டில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். (சாலச் சிறந்தது செம்பருத்தித் தைலம் அல்லது ஆர்னிகேடட் ஆயில்) அதை விரல்களின் நுனிகளில் எடுத்துக் கொண்டு, தலைமயிர்க் கால்களில் பரவும்படி நன்றாக ஒரே ஒரு நிமிடம் செலவழித்து மசாஜ் செய்துகொள்ளவும். பிறகு தலை முடி முன்புறம் விழும்படி தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு குழாயடியில் தலையை நன்கு காண்பிக்கவும். குளிர்ந்த நீர் தலையில் விழும் போது விரல்களால் தலையை நன்றாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். இது மயிர்க் கால்களில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து எண்ணெய் பரவச் செய்து ஆரோக்கியமாக ஆக்கும். உடனே ஒரு மெலிந்த டவலைத் தலையில் சுற்றிக் கொண்டு ஒரு ஐந்து நிமிடம் கழித்துத் தலையை நன்றாகத் துவட்டிக் கொள்ளவும்.

டேபிள் ஃபேன் அல்லது சீலிங் ஃபேன் அடியில் நின்று உலர்த்திக் கொண்டுவிடவும். பிறகு விரல்களால் கோதி சிடுக்கை எடுத்து ஆற்றிக் கொள்ளவும். இவ்வளவும் செய்து முடிக்க 10—15 நிமிடங்கள்தான் தேவை.

நிச்சயமாக தலைவலியோ, ஜலதோஷமோ சைனஸ் டிரபிளோ வரவே வராது! தலை முடியும் நன்கு வளரும். மிருதுவாகவும் பட்டுப் போன்றும் பளபளப்பாகவும் (எண்ணெய் வழியாது) இருக்கும்.

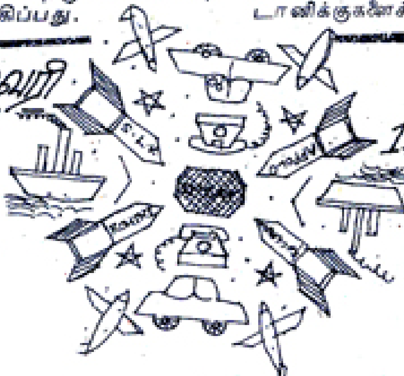
மாதம் ஒரு முறை பாசிப் பயறுடன் ஒரு பிடி வெந்தயம் கலந்து அரைத்த மாவைத் தேய்த்துத் தலையை அலசிக்-கொள்ளலாம்.

நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கு மயிர்க் கால்களில் எண்ணெய்ப் பசை இருப்பதுதான் சிறந்தது. இப்படித் தினந்தோறும் எண்ணெய் தடவிக் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதுதான் மலையாளத்துப் பெண்மணிகளுடையவும், வங்காளப் பெண்களுடையவும் அழகிய கூந்தலின் ரகசியம்.

முடி உதிர்வதைத் தவிர்க்க வைட்டமின் ஏ அண்ட் ஈ, இரும்புச் சத்து, பி-12 முதலிய டானிக்குகளைச் சாப்பிடலாம்.

எஸ். ராஜேஸ்வரி

18-புள்ளி (இடை)
11-ல் நிறுத்தம்.



முகம், கழுத்து, கைகள் பளிச்சென்று மிருதுவாக இருக்க:

நாலு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை எடுத்து டீ வடிகட்டியில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

சம அளவு நல்ல கிளிசரின் கலந்து (மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்) ஒரு நல்ல பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும். 3—4 மாதங்களானாலும் கெட்டுப் போகாது.

காலையில் தலையை மேல் நோக்கி வாரி முடிந்து முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் கழுவிக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஒரு ஸ்பூன் இக்கலவையுடன் ஒரு ஸ்பூன் தயிரின் மேலாடையைக் கலந்து ஒரு ஸாஸரில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதை நன்றாகக் கலந்து முகத்திலும் கழுத்திலும் விரல்களால் மேல்நோக்கியும் சர்க்குலர் முறையிலும் தேய்க்கவும்.

கைகளில் முழங்கையிலிருந்து நுனி விரல்கள் வரை நன்றாகத் தடவிக் கொள்ளவும். பிரத்தியேகமாக முழங்கைகள் பின்புறத்தில் கறுத்து காய்ந்து போன இடங்களிலும் புறங்கைகளிலும் தடவவும்.

இதைத் தடவிக் கொண்டு சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துவிட்டு முகம், கை, கால் இவற்றை இளம் சூடான நீரில் கழுவிவிட்டு ஏதாவது கிளிசேரின் சோப்புப் (பியர்ஸ் போல) போட்டு அலம்பிக் கொண்டு விடவும். பத்துத் தினங்களுக்குள் முகம் பொலிவுடன் இருக்கும். கண்களைச் சுற்றியுள்ள கரு வட்டம் மறைந்துவிடும். கைகள் பட்டுப் போல் மிருதுவாக ஆகிவிடும். முழங்கையை மேசை மேல் ஊன்றிக் கொண்டு வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு அங்கு கறுத்துக் காய்த்துப்போய் இருக்கும் தன்மை மாறி தந்தம் போல் ஆகிவிடும்.

இது தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய சுபலமான, மலிவான, சிகிச்சை.

டாக்டர் **சுந்தரி மேனன்**

சாதாரண தேங்காய் எண்ணெயைக் காட்டிலும் உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்குகந்தது எது?

கேசவர்த்தினி

கலந்த தேங்காய் எண்ணெ!





ஆம்! நீங்கள் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் தேங்காய் எண்ணெயுடன் சிறிது (சில சொட்டுகள்) கேசவர்த்தினி கலந்து தலையில் தடவிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கூந்தல் எழில் மிளிர காண்பீர்கள்.

அழகிய அடர்த்தியான கூந்தலின் பரம்பரை ரகசியம் — கேசவர்த்தினி ஒரு பாட்டில் இன்றே வாங்குங்கள்.



கேசவர்த்தினி ப்ராடக்ட்ஸ்

சென்னை — 600 087

OBM 6119-TM

அட்டைப்படக் கட்டுரை:

இவரைச் சந்தியுங்கள்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

''இந்தியாவிலேயே கோ-எஜு-கேஷன் மருத்துவக் கல்லூரியின் 'டீன்' பதவி ஏற்கும் முதல் பெண்மணி லலிதா காமேஸ்வரன். சமீபத்தில் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியின் 'டீன'ப் பதவி ஏற்றுள்ள இவரைச் சந்தித்தபோது—

''மருத்துவத் துறையிலும் பெண் டாக்டர்கள் மத்தியிலும் ஒரு பெரும் சாதனையாக இது கருதப்படுகிறது. ஆனால் இதற்கெல்லாம் காரணம் என்னுடைய குடும்பப் பின்னணி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

''படித்தவர்கள் மத்தியில் நல்ல பண்பாட்டுச் சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள் சோடை போவதே யில்லை. என்னுடைய தந்தை நாவலர் சோமசுந்தர பாரதியார் மதுரையில் புகழ் பெற்ற வழக்கறிஞர்.



அது சுதந்திரப் போராட்ட காலம் வேறு. அதனால் நாங்கள் படிக்கும் காலத்தில் எங்களைச் சுற்றியிருந்த சூழ்நிலை மிக அருமையானது. குடும்ப அங்கத்தினர்கள் கூடிப் பேசும்போதெல்லாம் இலக்கியத்தைப் பற்றியும் சுதந்திரப் போராட்ட நிலவரம்பற்றியும்தான் பேசுவோம். வெறும் வம்பளப்பு, வாய்ஜாலம், இதெல்லாம் எங்கள் குடும்பத்தில் நுழையவே இல்லை.

தவிரவும் பெண்களை அதிகம் படிக்க வைக்காத காலம் அது. என்னையும் என் தங்கையையும் அதிகம் படிக்க வைக்கக் கூடாது என்றார்கள். ஆனால் அம்மா வகமதிக்கு எங்களை நிறையப் படிக்க வைக்க வேண்டும்என்றுஆசை. அவருடைய விருப்பப் படியே மருத்துவப் படிப்பை நான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டேன். அப்போது மதுரையில் மெடிகல் காலேஜ் இடையாது. அதனால் அந்தக் காலத்திலேயே சென்னைக்கு வந்து மெட்ராஸ் மெடிகல் காலேஜில் சேர்ந்தேன். இந்த அளவுக்குப் படிக்கும் பெண்களும் அப்போது குறைவு. அதனால் பேராசிரியர்கள் அனைவரும் எங்களை நல்ல முறையில் கவனித்துக் கொண்டார்கள்.

மருத்துவப் படிப்பை முடித்தவுடன் சென்னைப் பொது மருத்துவ மனையிலேயே உதவி சர்ஜனாகி விட்டேன். அப்போது அங்கே இருந்த சீஃப் எனக்குக் கூறிய அறிவுரைகள் மறக்க முடியாதவை.

''ஆணோ பெண்ணோ வேலைக்குன்னு வந்த பிறகு சலுகைகளை எதிர்பார்ப்பது தப்பு. உனக்குன்னு கொடுத்த வேலைகளை முழு மனசோடு செய். உன் திறமைக்கு ஏற்பப் பதவிகள் தானே வரும். நீ போய்க் கேட்க வேண்டியதில்லை.''

இன்றைக்கு வரைக்கும் அதே கொள்கையைத்தான் நான் பின்பற்றுகிறேன். அப்போதெல்லாம் கடுமையான வேலைகள் இருக்கும். கடுமையான உழைப்புத்தானே பரிசுகளைத் தரும்?''

என்றும் திருமதி லலிதாவின் எளிமையும், இனிமையும் வியக்கும்படி இருக்கிறது. சரித்திரம் படைத்த இவர் பேசுவதோ மிகச் சாதாரணமாக. படிக்கும்போதே பிரபல ஈ. என். டி. ஸ்பெஷலிஸ்ட் திரு காமேஸ்வரனைத் திருமணமும் செய்து கொண்டு விட்டார். அடுத்தடுத்து இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயும் ஆகிவிட்டார். ஆனால் மருத்துவத் தொழிலில் ஈடுபட்டு விட்ட அவருடைய திறமையைக் குடும்ப பாரம் அழுத்தவே இல்லை.

> ''படித்தவர்கள் மத்தியில் நல்ல பண்பாட்டுச் சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள் சோடை போவதே யில்லை..''

''அதுதான் முதலிலேயே சொன்னேனே. நல்ல குடும்பச் சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொடுத்து விட்டால் எந்தக் குழந்தையும் அற்புதமாகப் பிரகாசிக்கும் என்று. அதே

போல எனக்கு லண்டனில் பி.எச்.டி. செய்ய ஸ்காலர்ஷிப் உதவி கிடைத்தபோது திண்டாடித்தான் போனேன். என் பெண் அப்போ எட்டு மாதக் கைக் குழந்தை. அம்மாதான் அப்பவும் கைகொடுத்தாள். தைரியமாகப் போய்வா என்றாள்.

சின்னப் பையனையும் கைக் குழந்தையையும் விட்டு விட்டு மூன்று வருடப் படிப்புக்கு லண்டனுக்குப் போனேன். மனமெல்லாம் இங்கேதான். என்ன செய்வது? இது போன்ற தொழில்கள் அமைந்து விட்ட பெண்கள் கொஞ்சம் மனசையும் கல்லாக்கிக்கொள்ள வேண்டியதாக உள்ளது.

அங்கே எனக்கு வழிகாட்டியாக வந்த புரொபஸர் வெஸ்ட் செய்த உதவிகளை

''சின்னப் பையனையும், கைக் குழந்தையையும் விட்டு விட்டு லண்டனுக்குப் போனேன்..''

நான் என்றைக்கும் மறக்கவே மாட்டேன். எப்பவும் சீக்கிரமாக ஆராய்ச்சிகளை முடித்து விட்டுப் போக வேண்டும், போக வேண்டும் என்று பறந்து கொண்டிருப்பேன். அதனால் கடுமை என்றால் கடுமை அப்படியொரு உழைப்பை மேற்கொண்டேன். ஸ்ட்ரிக்ட்டாக டைம் டேபிள் போட்டுக் கொண்டு இருபது மணி நேரம் உழைத்தேன்.

இப்படி இருக்கும்போதுதான் ஒரு வாரம் உடம்பு சரியில்லாமல் படுத்து விட்டேன். உடம்பு சரியில்லை என்பதை விட, பாதியில் என் ஆராய்ச்சி நின்று போய்விட்டதே என்ற கலக்கம்தான் எனக்கு. திரும்பியும் முதலிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். திரும்பி நான் ஆராய்ச்சிக் கூடத்துக்குப் போனப்ப ஆச்சரியம். நான் இருந்திருந்தால் என்னென்ன வேலைகள் ஆகியிருக்குமோ, எல்லாம் ஆகியிருந்தது. புரொபஸர் செய்த உதவி இது.

அதேபோலத்தான் மூன்றாண்டுகள் செய்ய வேண்டிய ஆராய்ச்சியை ஒன்றரை வருடத்தில் முடித்துவிட்டு தீஸிஸும் எழுதி விட்டேன். எனக்காக தீஸிசை முதலிலேயே மற்ற பல்கலைக் கழகங்களுக்கு அனுப்பி, எனக்கென்று தனியாகப் பட்டமளிப்பு விழா நடத்தி, இரண்டே ஆண்டில் என் குழந்தைகளிடம் நான் வந்து சேர எனக்கு உதவினார் புரொபஸர் வெஸ்ட்.''

என்று நன்றியுடன் நினைவுகூர்கிறார் அவர். எங்கேயெல்லாம் நல்ல மனித உள்ளங்கள் இருக்கின்றனவோ அவற்றையெல்லாம் வாழ்த்த வேண்டியதுதானே! ஆனால் இதே போல ஒரு பெண் நம் நாட்டில் தாய்மை உணர்வில் தவித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அவளுடைய உழைப்பை மதித்து முடிப்பார்களா? ஒரு நிமிஷம் நினைத்துப் பெருமூச்சு விடாமல் இருக்க முடியவில்லை. அதைப் புரிந்து கொண்ட விதமாகச் சிரிக்கிறார் திருமதி லலிதா.

1978ல் கொஞ்ச காலம் எம். எம். ஸி.யின் முதல்வர் பொறுப்பிலும் இருந்திருக்கிறார். பிறகு மருந்தியல் பிரிவின் இயக்குநராகஇருந்தார். 1979ல் இந்திய மருத்துவக் கவுன்சிலால் ஹரிஓம் ஆசிரமம் அலெம்பிக் ஆராய்ச்சிப் பரிசு அளிக்கப்பட்ட திருமதி காமேசுவரன், அதே ஆண்டில் மருந்தியல் பற்றி சிறப்பு மிக்க கட்டுரை எழுதியதற்காக இந்திய மருந்தியல் சங்கத்தால் நாகேந்திர நாத் தத்தா பரிசும் பெற்றார்.

''சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் சென்னைப் பொது மருத்துவமனைக்கு இப்போது டீனாகவும் ஆகியிருக்கிறேன். இத்தனைக்கும் குடும்பப் பொறுப்பில் எனக்குக் கைகொடுத்த அம்மாவும், என்னைப் புரிந்து கொண்டு என்னை ஊக்குவித்த என் கணவரும் தான் காரணம்.

பொதுவாகவே பெண்களின் குடும்ப-வாழ்க்கை என்பது 'ரேசர் எட்ஜ்'மேல்நடப்ப போலத்தான். அதை நினைக்கும்போது

''பெண்களின் குடும்ப வாழ்க்கையே கத்திமுனையில் நடப்பது போலத்தான். ஆண் குடும்ப வாழ்க்கையில் தோல்வியுற்றாலும், தொழிலில் வெற்றிபெற்றால் பாராட்டு. அதுவே பெண்ணாக இருந்தால்...' அவள் பெரும் சாதனையாளராக இருந்தாலும் மதிப்பதில்லை.''

வருத்தமாக இருக்கும். ஒரு ஆண் குடும்ப வாழ்க்கையில் எப்படிவேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். மனைவியைத் தள்ளி வைத்தவனாகவோ, பல பெண்களைக் காதலிப்பவனாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அவனுடைய தொழில் என்று வரும்போது சாதனைகளைப் போற்றுகிறார்கள். அவனுடைய தொழில் முன்னேற்றங்களைப் பாராட்டுகிறார்கள்.

அதுவே ஒரு பெண்ணாக இருந்தால் அவள் எவ்வளவு பெரிய சாதனையைச் செய்யட்டும், 'என்ன செஞ்சு என்ன பிரயோசனம். குடும்

பத்தைக் கட்டிக் காக்க முடியலே. புருஷன் இவளைத் தள்ளி வைச்சுட்டானாமே' என்று தான் சொல்வார்கள்.

நான்தோறும் நான் பார்க்கும் பெண்கள் படும் அவதிகளைப் பார்க்கும்போது அவ்வளவு வேதனையாக இருக்கும். இன்றைக்கும் படித்துவிட்டு வேலைக்குப் போகும் பெண்

''படித்துவிட்டு வரும் பெண்களுக்கு இன்றைய குடும்பங்களில் இன்டலெக்சுவல் கம்பேனியன்ஷிப் கிடைப்பதில்லை.''

களுடைய கஷ்டம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. புரிந்துகொள்ளாத கணவன், கொடுமை பேசும் மாமியார், நாத்தனார்கள், வியாதி, முரண்டு என இழுக்கடிக்கும் குழந்தைகள் இத்தனைக்கும் நடுவில் அவள் சம்பாதித்தும் ஆகவேண்டும்.

'ஏம்மா, இப்படியானும் கஷ்டப்படணுமா? பேசாம வேலையை விட்டுடேன்'னு பலருக்கு நான் சொல்லியிருக்கேன். 'ஐய்யய்யோ, எங்களுக்கு இருக்கும் ஒரே ரிலீஃப் அதுதான். அந்த எட்டு மணி நேரம்தான் நாங்க நிம்மதியா இருக்கும் நேரம். அதை விட முடியுமா' என்பார்கள்.

காரணம்படித்துவிட்டு வரும் பெண்களுக்கு இன்றைய குடும்பங்களில் இன்டெலெக்சுவல் கம்பேனியன் கிடைப்பதில்லை. அதனால் எத்தனைகஷ்டமானாலும் பட்டுக் கொண்டாவது கொஞ்ச நேரத்திற்கு உலகத்தோடு பழக வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள்....''

இவர் வெறும் டாக்டர் மட்டுமில்லை. இன்னும் இது போல எத்தனையோ பிரச்னைகளையும் சந்தித்து அதைப் பற்றித் தெளிவாக விவாதிக்கிறார்.

நகரங்களை விட்டுக் கிராமங்களுக்குச் செல்ல மறுக்கும் இளைஞர்களுக்கு அங்கே என்ன வசதிகள் இருக்கிறது என்று கேட்கிறார். நகரச் சூழ்நிலையில் வளரும் இளைஞன் தன்னுடைய எத்தனையோ வசதிகளை விட்டு விட்டுக் கிராமங்களுக்குப் போகிறான். அவனுக்கு ஓரளவுக்கேனும் அங்கு வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தால், பலரும் செல்ல விரும்புவார்கள்; அவர்களைக் கிராமங்களை நோக்கிக் கவரும் முகமாகப் பல திட்டங்களை அரசாங்கம் அமைக்கலாம் என்கிறார் இவர்.

'இதை விட்டு விட்டு சிடி அலவன்ஸ், வீட்டு வாடகைப் படி என்று இங்குதான் கவர்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது.'

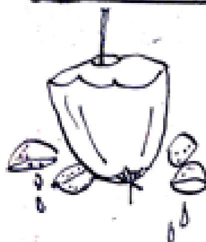
'அதேபோல் மருத்துவத் துறையில் இன்னும் மொழி வளரவே யில்லை. சயின்ஸ் புக் என்ற ஒன்று இங்கு இல்லை. ஒன்றோ இரண்டோ இருப்பவையும் பலரும் படிக்கும்

''சிடி அலவன்ஸ், வீட்டு வாடகைப்படி என்று இங்குதான் கவர்ச்சி அதிகமாக இருக்கிறது.''

வகையில் இல்லை. அந்த வகையில் இளைஞர்களும் சிறுவர்களும் இன்றைக்கு எவ்வளவோ முன்னேறிவிட்ட விஞ்ஞான உலகத்தை அறிய நல்ல புத்தகங்களைக் கொண்டு வரலாம்.'

என்று தன்னுடைய கருத்துக்களையும் வெளியிட்டார் திருமதி லலிதா காமேஸ்வரன்.

அட்டை வண்ணப் படம்: உத்ரா



எலுமிச்சம்பழ ரசம், இளநீர், பழ ரசங்கள், நீர்மோர், தண்ணீர், பெரும்பூசணி ரசம், காய்கறிகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ரசம், நீராகாரம், மிளகு ரசம் போன்றவற்றுக்கு இணையான பானங்களோ மருந்துகளோ உலகத்தில் எங்கும் இல்லை.

-சக்திக்கனல்

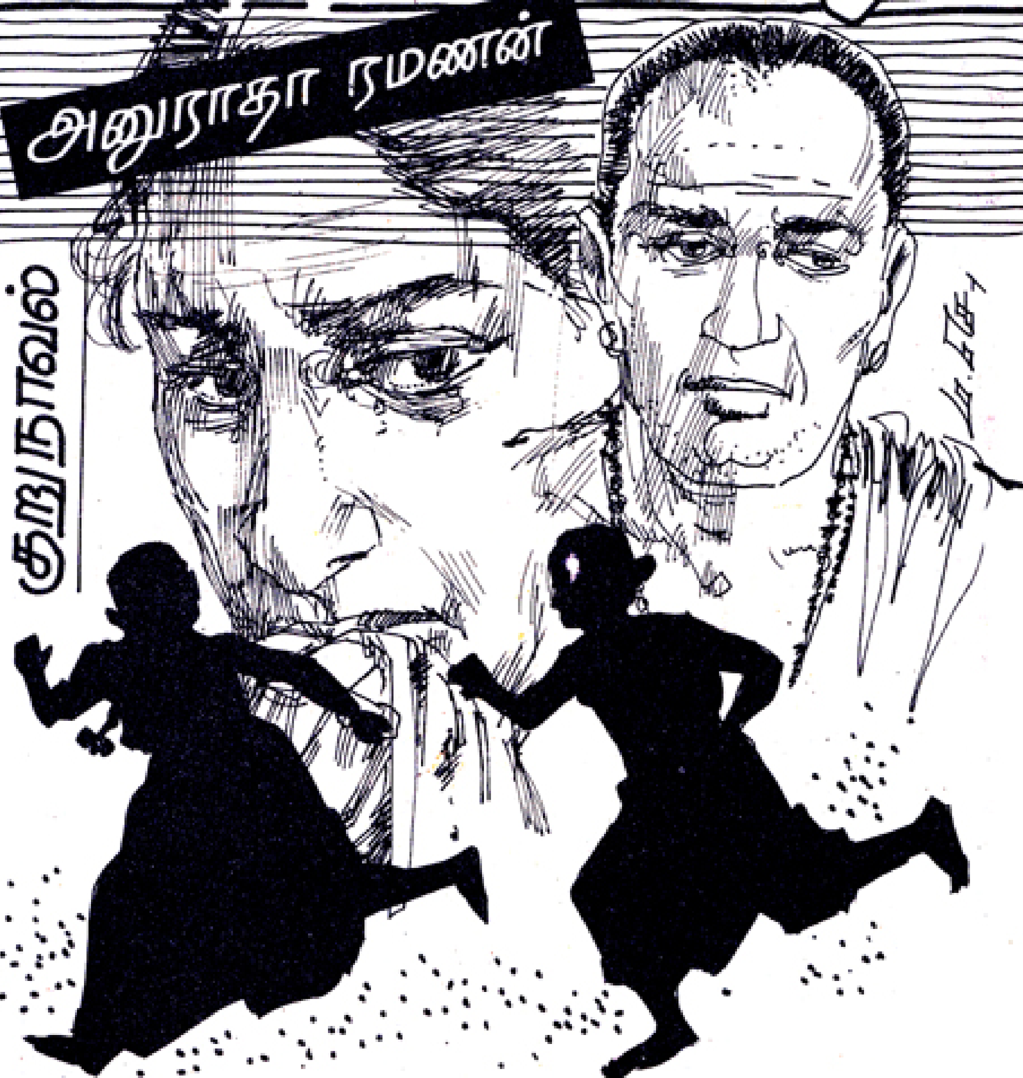


1

பார்வதத்துக்கும் பட்டாபிக்கும் இன்றுமறுபடியும் சண்டை. சண்டையென்றால் சாமானியச் சண்டை இல்லை. பார்வதத்துக்குக் குரல் பெரிசு. தேகத்தை விளக்கு வைத்துத்தான் தேடவேண்டும். குரல் மாத்திரம் – அது என்னமாய்த்தான் இப்படி துளிப் பிசிறில்லாமல் கணீரென்றிருக்கிறதோ...

பட்டாபியும் லேசுப்பட்டவரில்லை. பாய்ந்து பாய்ந்து சண்டை போட்டார். அடிக்கொரு தரம் 'உன்னை விட்டேனா பார்' என்றார். 'உன்னைத் தொலைச்சுத் தலைமுழுகினாத்தான் எனக்கு நிம்மதி' என்றார்; 'உன்னோட பேசுவதை விட குட்டிச்சுவரில் முட்டிக்கொள்ளலாம்' என்றார்....

இப்படி ஒவ்வொரு தடவை சொல்லும் போதும், வாயில் அடக்கி வைத்திருந்த வெற்



நீல பாக்கை — வாசல் வரை போய், காறி உமிழ்ந்து விட்டு வந்தார்.

வீட்டில் உள்ள அத்தனை பேரும் — கூடத்தில் வந்து நின்று கொண்டு சுவாரஸ்யமாய் இந்தச் சண்டையைக் கவனித்தனர்.

பட்டாபியின் குழந்தைகளுக்கு இது தினசரிப் பொழுது போக்கு. பட்டாபியின் மனைவி லட்சுமிக்கோ — இந்தத் தடவையாவது சண்டை முற்றி, பார்வதம் வீட்டை விட்டு ஒழிந்தால் தேவலை என்கிற நினைப்பு...

ஆனால் லட்சுமி இந்த வீட்டுக்கு வந்த நாள் முதல், இன்றுவரையில்கிட்டத்தட்ட நாற்பது வருஷங்களாய் இதே கதைதான்.

அவளுக்கு இன்னும் பசுமையாய்நினைவிருக்கிறது. பட்டாபியுடன் அவள் — புதுச் சேலையும், புன்னகையுமாய் இந்த வீட்டுக்குள் நுழைந்தபோது...

காலைவேளையில் குழந்தைகள் வெறும் பால் சாப்பிடப் படுத்தினால் இரண்டு பாதாம் அல்லது முந்திரிப் பருப்புடன் ஒரு ஸ்பூன் கசகசாவையும் அரைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் மிக்க ஆசையுடன் பால் குடிப்பார்கள். இப்படிச் சாப்பிடுவதால் கண் பார்வை தீட்சண்யமாயும், சருமம் பள பள வென்றும் ஆவது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. —ஆர். சுந்தரி

இதே பார்வதம் — வெய்யிலில் போட்ட சொத்தைக் கத்தரிக்காய் மாதிரி முகத்தை வைத்துக் கொண்டிருந்தாள். லட்சுமியைப் பார்த்ததும், 'படக்'கென்று — வாசற் பக்க அறைக்குள் சென்று கதவைத் தாழிட்டுக் கொண்டாள். அதற்குப் பின் நடுப் பகல் வரையில் வெளியே வரவேயில்லை.

கூடம் முழுக்க — சம்பந்தி மனிதர்களை உட்கார்த்தி வைத்து — பட்டாபியின் தாயாரும் தமக்கைகளும், ரவா கேசரியையும் பஜ்ஜியையும் பரிமாறிக் கொண்டிருந்தபோது..

புது மணப் பெண் லட்சுமி, கூடத்தை அடுத்த ரேழியில் அமர்ந்தபடி தன் கணவனின் கட்டுக் குடுமியையும், சிவப்புக் கல் கடுக்கனின் அழகையும் ஓரப்பார்வையால் பருகிக் கொண்டிருந்தபோது—

காளி மாதிரி பிரசன்னமானாள் பார்வதம்.

''டிபன் நடக்கிறதாக்கும்...''

''என்ன கேள்வி.. பார்த்தால் தெரியல்லியா?''

''எனக்கு என்னடாரி அத்தனை மேதாவிலாசம் இருந்தா நான் ஏன் இங்கே இருக்கேன்... எப்ப நீ, என்னைக் கல்யாணத்துக்கு அழைச்கண்டு போகலையோ, அப்பவே இந்த வீட்டை விட்டுப் போயிருக்க வேண்டாமோ... ரோஷம் கெட்ட ஜென்மம்.''

''இந்தா, அநாவசியமா வாயை ஒட்டாதே...எங்கே என்னைப்பார்த்துச்சொல்லு! நான், உன்னைக் கல்யாணத்துக்குக் கூப்பிடலை?''

''எங்கே கூப்பிட்டே? என்னமோ மூணும் மனுஷியைக் கூப்பிடற மாதிரி....''

''பின்னே என்னடி செய்யணும்கறே... வெத்தலை பாக்கு வெச்சு அழைக்கணுமா?''

''அந்த அளவுக்கு யோக்யதை இருந்தா நான் எதுக்கு உன் வீட்ல தங்கணும்? அகமுடையான் போய், இப்படி எவனோ ஒருத்தன் நிழல்லே இருக்கணும்னு என் தலையெழுத்து... நீ சொல்ல மாட்டியா... கல்யாணம் பண்ணிண்ட குஷி... ஏதுடா வீட்டுல ஒருத்தி இருக்காளே, பொண்டாட்டியை அவளுக்கு அறிமுகப்படுத்தி வைப்போம்னு கூடத் தோணுமா... ரெண்டு நாளா —அவ என்ன சாப்பிட்டா, ஏது சாப்பிட்டா என்றுகூடக் கேட்காம, ஸ்வீட்டும் காரமுமா வெளுத்துக் கட்டறே...''

''இதப் பாரு, அவளை அறிமுகப்படுத்திக்கணும்னு ஆசை இருந்தா, நீயே வந்து பேசியிருக்கணும். அதை விட்டுட்டு இந்தக் குதர்க்கப் பேச்சு எதுக்கு... சொஜ்ஜியும், பஜ்ஜியும் உன் கையால் பரிமாற வேண்டியது போக எல்லார் முன்னேயும் எதுக்கு நீலி வேஷம் போடறே...''

''ஆமாடா... நான் நீலிதான்... ஆங்காரிதான். எப்ப நீ இவ்வளவு பேசிட்டியோ, இனிமே இந்த வீட்டுல ஜல பானம் பருகுவேனா...''

பார்வதம் பெரிசாய்க் கத்த — லட்சுமி ஸ்தம்பித்துப் போய் உட்கார்ந்து விட்டாள்.

சம்பந்தி மனிதர்கள் அனைவருமே 'இது யார், இது யார்' என்பது போல விழிகளால் வினவிக் கொண்டனர். இந்தச் சண்டை எப்பொழுது ஒய்ந்தது என்று இப்பொழுது லட்சுமிக்கு நினைவில்லை.

ஆனால் இரவு பட்டாபி, லட்சுமியின் சாந்தி முகூர்த்தத்துக்கு — இந்த பார்வதம் தான் விழுந்து விழுந்து மாக்கோலம் போட்டாள். ராத்திரி, சம்பந்தி விருந்துக்கு இவள் தான் சமைத்தாள். லட்சுமியிடம், 'இன்னிக்கு ஒரு ராத்திரி, நீங்க ரெண்டு பேரும் பால் சாதம்தான் சாப்பிட வேணும்' என்று கட்டளை யிட்டாள். லட்சுமியை, உறவுப் பெண்கள் அலங்கரித்துக் கொண்டிருந்த போது, கதவிடுக்கில் ஒரு கண்டெலி எட்டிப் பார்ப்பது போல எட்டிப் பார்த்து, 'கண்ணுல இத்தனை மைய அப்பிவிடாதீங்கோ, எங்க பட்டாபிக்குப் பிடிக்காது' என்றாள். கடைசியாக அவள் அறைக்குள் போகும் முன், 'எனக்கும் நமஸ்காரம் பண்ணலாம். நானும் இந்த வீட்டுப் பெண்தான்' என்று மிரட்டி நமஸ்காரத்தைக் கேட்டு வாங்கிக்

கொண்டாள். 'இதோ பாருடிம்மா. எங்க பட்டாபி முன்கோபக்காரன். இருந்தாலும் குழந்தை மனசு. அவனை அனுசரிச்சண்டு போகலேன்னு கோபம் வந்துடும். எது சொன்னாலும் 'சரி, சரி'ன்னு தலையாட்டிண்டு போகணும். எதிர்த்துப் பேசாதே...' —இப்படிக் கூடை கூடையாக லட்சுமிக்கு அறிவுரையும் வழங்கினாள்.

லட்சுமிக்கு வந்ததுமுதலே — இவளைப் பிடிக்கவில்லைதான். முதலிரவு அறையில் புருஷனிடம் தயங்கித் தயங்கி இவள் கேட்ட முதல் கேள்வி இதுதான்:

''யாரிவ?''

''யாரைக் கேக்கறே?''

''அதான் மத்தியானம் அத்தனை சண்டை போட்டாளே....''

இதைக் கேட்டு பட்டாபி கொஞ்சம் பலமாகவே சிரித்தார்.

''ரொம்பப் பயந்துட்டியா... அவ எனக்கு ஒரு வகையில அத்தங்காவாகணும்.''

''ஒரு வகையிலேன்னு?''

''ஒரு வகையிலேன்னு — ஒண்ணு விட்டு, ரெண்டு விட்ட உறவுன்னு அர்த்தம். ஆனா, அவ குடும்பமும் நம்ம குடும்பமும் ரொம்பவும் நெருக்கமாப் பழகின குடும்பம். நாங்க ரெண்டு பேரும் ஒண்ணாவே விளையாடி, சண்டை போட்டு, ஒரு வீட்டுல இன்னொருத்தர் தங்கிப் பழகினவா.. என்னை விட ரெண்டு வயசு சின்னவளா இருப்பாளோ என்னவோ... பன்னெண்டு வயசுல அவளுக்குக் கல்யாணமாச்சு. பதினஞ்சு முடியறதுக்குள்ளே எல்லாமே முடிஞ்சுபோச்சு.''

பட்டாபி ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் மனைவியிடம் பார்வதத்தின் கதையைச் சொன்னார்.

பதினைந்து வயதில் பார்வதம் பட்ட கஷ்டங்கள் ஏராளம். பெரிய மனுஷி ஆவதற்கு முன்பே அவளைச் சம்பிரதாய வழக்கப்படி புகுந்த வீட்டினர் தலையை மழித்து, வெள்ளைப் புடவை கட்டிக் கொள்ளச் சொல்ல — இவளின் பெற்றோர்கள், மாப்பிள்ளை வீட்டினரை எதிர்க்கவும் துணிவில்லாமல், பெண்ணை நிர்ப்பந்திக்கவும் மனசு வராமல் கையைப் பிசைய...

அந்த நேரத்தில் அபயம் அளித்தது பட்டாபியின் தகப்பனார்தான். அவர் அந்த ஊருக்குப் பெரிய மனிதர். பெரிய மனிதர் என்றால் பணம் காசில் இல்லை. படிப்பில், சாஸ்திரத்தில், வேதாந்தங்களைக் கரைத்துக் குடித்ததில், தினசரி கடமைகளான பாராயணத்திலும், மற்ற சத் விஷயங்களிலும் தவறாமல் இருப்பதில்...

''அடேய்... குழந்தையை யாராவது கட்டாயப்படுத்தினேள்... தெரியும் சேதி.... இந்தா பார்வதம், நீ பேசாம நம்ம அகத்துக்கு வந்து இரு கொஞ்ச நாளைக்கு. எவன் பேசறானோ அவன் நாக்கை இழுத்து வச்சு அறுக்கறேன்....''

—அன்று அவருடன் இங்கு வந்தவள்தான் பார்வதம். பிறகு பிறந்த வீட்டுப் பக்கம் போகவேயில்லை. கூடப் பிறந்த சகோதரர்கள் 'இவள் இப்படி இருப்பது குலத்துக்கே அவமானம்' என்றனர். இவள் முகத்தில் விழிப்பது கூடப் பாவம் என்றனர். பார்வதத்துக்கும் ரோஷம் அதிகம். பட்டாபி வீட்டு வாசற்புற அறையோடு தங்கி விட்டாள். பெற்றவர்கள் இறந்தபோதுகூட எட்டிப் பார்த்துவிட்டு வந்ததோடு சரி.

வாசற்புற அறையில் தங்கியிருந்தாளே தவிர, சாப்பிடுவது எல்லாம் பட்டாபியின் குடும்பத்தோடுதான்.

அன்று பட்டாபி இதையெல்லாம் சொன்னபோதே லட்சுமிக்குக் கவலை பிடித்துக் கொண்டது. போதாக் குறைக்கு, பிறந்த வீட்டு மனிதர்கள் வேறு, அவளுக்கு வசமாக ஏற்றிவிட்டுப் போனார்கள்.

சகோதரிகள் வாரம் மூன்று நாட்கள் (கோடையில்) வெள்ளரிக்காய் பயன்படுத்தி வந்தால் தேக எரிச்சல், உள்ளுறுப்புக்களின் அழற்சி ஆகியவை நீங்கும். —அமுதா

''பார்த்துக்கோ லட்சுமி. கூடப் பிறந்த பிறப்புமில்லை. நெருங்கின பந்தமும் இல்லை. மாப்பிள்ளையைக் கேட்டா, 'அவ என் உறவுன்னு சொல்றதை விட, ஆத்மார்த்த சிநேகிதி'ங்கறார். பொண்ணும், பொண்ணும் சிநேகமா யிருக்கலாம். ஆணும் பொண்ணும் சிநேகமா இருக்க முடியுமோ? அதெல்லாம் அனர்த்தம் இல்லையோ...''

''என்னமோ உங்க மாமனார் இருந்த காலத்துல இவளுக்குப் புகலிடம் கொடுத்தார், சரி. இனிமேயும் இவ, இந்த வீட்டுல தங்கறது அத்தனை நன்னாயில்லை. ஆமா, சொல்லிட்டேன்....''

''அடியம்மா, என்ன சண்டை போடறா அவ... இந்த அளவுக்கு வாயடிக்கணும்னா, உன் புருஷன் எத்தனை உரிமை கொடுத்திருக்கணும் இவளுக்கு? தாலி கட்டினவ பக்கத்தில இருக்கறப்ப, அத்தனைப் பெரிய மனுஷனை 'அடா புடா'ன்னு கூப்பிடறாளே... சமயம் பார்த்து ரெண்டு தட்டு தட்டி வை.''

''உனக்கு அந்த அளவு தைரியம் இல்லேன்னா உன்புருஷன் கிட்ட, நேரம் பார்த்து ரெண்டு வார்த்தையைக் காதில போட்டு வை.''

''அடுத்த தடவை நாங்க வர்றப்ப, அவ இந்த வீட்டுல இருக்கக் கூடாது... அது உன் கையிலதான் இருக்கு...''

லட்சுமி, எல்லாவற்றுக்கும் தலையாட்டி வைத்தாள். தான் சொல்கிறபடி சொன்

னால் பட்டாபி வழிக்கு வந்துவிடுவார் என்று பெரிதும் நம்பினாள்.

முடியவில்லையே!

பர்வதத்தை இந்த வீட்டை விட்டு அசைக்க முடியவில்லையே!

லட்சுமி எத்தனையோ முயற்சி செய்து பார்த்துவிட்டாள்.

''இதப் பாருங்கோ, எனக்கு நாக்கைப் பிடுங்கிக்கலாம்போல இருக்கு.''

''ஏண்டி...''

''எங்க அண்ணாவோட சீமந்தத்துக்குப் போயிருந்தப்ப, ஒருத்தரைப் போல, அத்தனை பேரும் என்னைப் பிய்க்கப் பிடுங்கிட்டா...''

''பூடகமாப் பேசாதே. கன்னத்துல ரெண்டு அறை கொடுப்பேன்.''

''ஆமா, என்னைத்தான் அறைவேள். இதுவே அவனை அடிக்க முடியுமா... அடிக்கத்தான் அடிப்பேளா...எங்க அம்மாவும், மன்னியும் கேட்கறா.... 'பர்வதத்தை உங்க ஆத்துக்காரர் வச்சண்டிருக்காரா'ன்னு.''

''பல்லைத் தட்டிக் கையிலே கொடுக்கிறது தானே....''

''நன்னாயிருக்கே? அவா நியாயமான சந்தேகத்தைத்தானே கேட்கறா... அவா பொண்ணைக் கொடுத்தவா. அப்படித்தான் பயப்படுவா.''

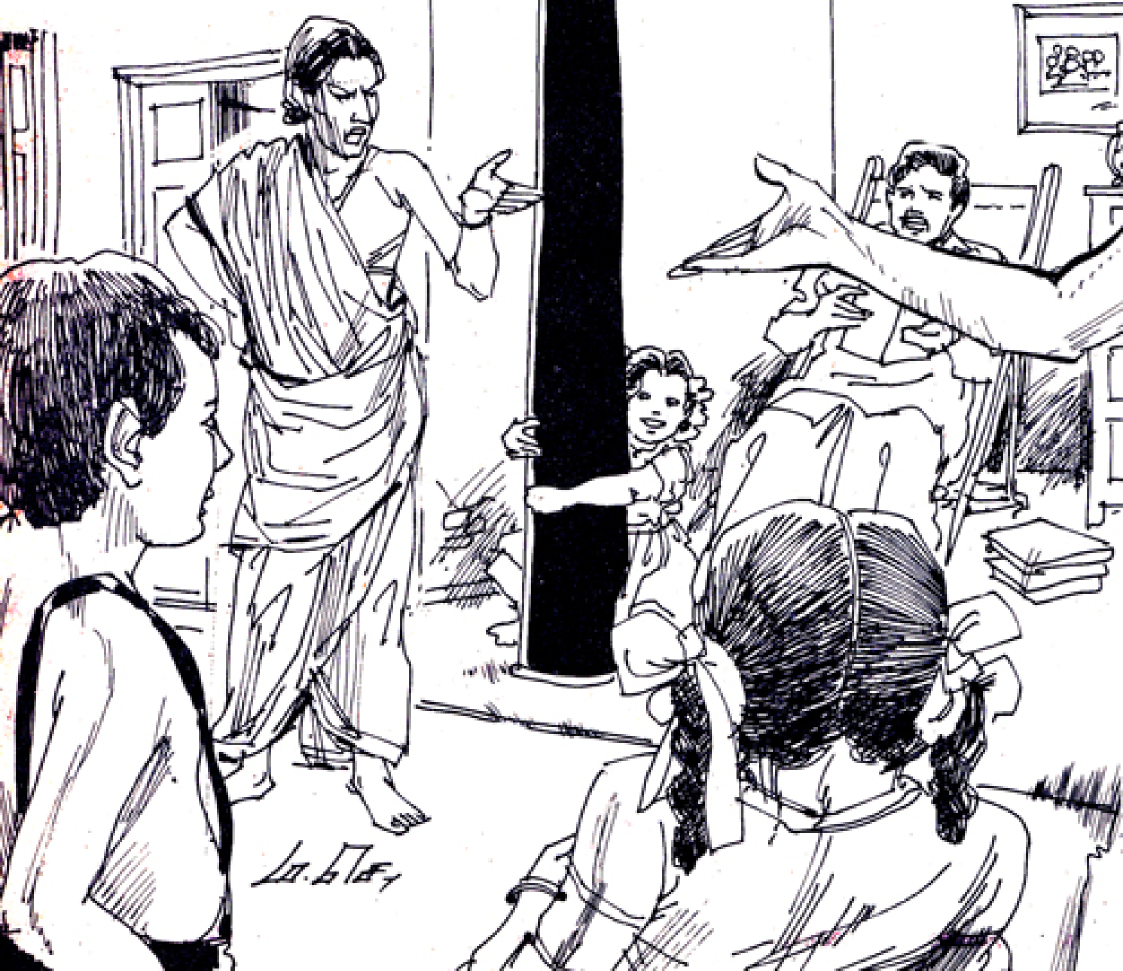
''அவா பயப்படறது இருக்கட்டும். நீ பயப்படறயா?''

''......''

''சொல்லேன். வாயில என்ன கொழுக்கட்டையா அடைச்சிருக்கு?''

''என் பயம் இருக்கட்டும். மத்தவா இது மாதிரிப் பேசும்படியா நாம ஏன் வச்சக்கணும்? பேசாம அவனை வேற இடம் பார்த்துண்டு போயிடச் சொல்லிடலாம். நமக்கு நாலு மனுஷா வேணும்...''

''யாருடி அந்த நாலு மனுஷா... உங்க அம்மா, அப்பா, அண்ணா, மன்னியா?... எனக்கு இப்பேர்ப்பட்ட மனுஷா வேண்டாம். என்னைச் சந்தேகப்படறவா, என்வீட்டு வாசப்படி மிதிக்க வேண்டாம். ஆமா சொல்லிட்டேன்.''



நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் கூறிவிட்டார் பட்டாபி. இவர் இப்படிச் சொன்னது லட்சுமியின் பெற்றோர் வரையில் எட்டி, அவர்கள் வெகு நாட்கள் வரையில் மாப்பிள்ளை வீட்டை எட்டிப் பார்க்காமலே இருந்தார்கள்.

இந்த இடைவெளியில் லட்சுமியின் மூன்று பிரசவத்துக்கும் துணையாய் நின்றது பர்வதம் தான்.

கல்யாணமான ஓரிரு வருஷங்களிலேயே லட்சுமிக்கு ஒன்று நிதரிசனமாகத் தெரிந்து விட்டது.

தன் கணவர் ஏகபத்தினி விரதன். தன் பெண்டாட்டியை விடவும் ரம்பை, திலோத்தமை கூட அழகில் மட்டம்தான் என்ற தீவிர நம்பிக்கை உடையவர்.

அப்பேர்ப்பட்டவர் — விரலால் தொட்டு மையிட்டுக் கொள்ளலாம் போன்ற நிறத்தையுடைய, மூஞ்சூறு முகமும், பம்பைத் தலையுமான, சப்பையாய் மூக்கு முனை மாத்திரம் விடைத்து வேடிக்கையான தோற்றமுடைய, உடம்பில் கிள்ளி எடுக்கச் சதையே இல்லாத, சிரார்த்த இலையில் போட்ட எள்ளுருண்டை மாதிரி துளியூண்டாய் — அங்குமிங்கும் சதா உருண்டு கொண்டிருப்பவளை.... சத்தியமாய்க் காதலித்திருக்க மாட்டார்.

போதாக் குறைக்கு — பொழுது விடிந்து. பொழுது போனால்



இவர்கள் அடித்துக் கொள்வதை நேருக்கு நேர் தரிசித்தவர்கள் இந்த எண்ணத்தை மாற்றிக் கொள்வார்கள்.

ஆனால் பல சமயங்களில் லட்சுமிக்கு எரிச்சல் மண்டிக் கொண்டு வரும்.

''அது என்ன... நான் ஒருத்தி கல் மாதிரி வீட்டில் இருக்கிறப்ப ஏதுடா பொண்டாட்டி காத்துண்டிருக்காளேங்கற நினைப்பே இல்லாமே ரெண்டு பேரும் பாதி ராத்திரி வரைக்கும் பேசிண்டிருக்கா...'

பட்டாபியும் பார்வதமும் நட்ட நடுக் கூடத்திலோ, வாசல் திண்ணையிலோ உட்கார்ந்துதான் பேசுவார்கள். தனியாக ஒரு நாளும் பேசினதில்லே.

தொழில் ரீதியாகப் பார்க்கப் போனால் இருவருக்கும் நெருங்கின சம்பந்தம் உண்டு.

பட்டாபி, தன் தந்தையைப் போல வேதத்தையும், சாஸ்திரங்களையும் கரைத்துக் குடித்திருந்தாலும், வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக இதையே தொழிலாக்கிக் கொண்டவர்.

கருவேப்பிலே, பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லி, காய்கறிகள் இவைகள் வாடாமல் இருக்க சாதாரணமான எளிய வழி: எவர்சில்வர் பாத்திரங்களில் வைத்தே மூடி வையுங்கள் போதும். காரட் சுருங்கித் துவளாது. கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலே வாடாது

—வசந்தா கோவிந்தன்

ஊரில் நடக்கும் நல்லது பொல்லாததுக்கு வைதீக காரியங்களுக்கு இவரை விட்டால் தகுதியான மனிதர் கிடையாது. இவர்தான் எல்லா வைதீகர்களுக்கும் தலைமை என்று சொல்லலாம். இது போன்ற விசேஷங்களுக்கு உள்ளூரைத் தவிர பக்கத்து ஊர்களிலிருந்தும் அழைப்பு வரும்போது பட்டாபி பார்வதத்தை சமையல் காரியங்களுக்கு சிபாரிசு செய்வார்.

''சமையலுக்கு யார் வர்றா?''

''இன்னும் ஒருத்தரையும் ஏற்பாடு பண்ணல்லே சுவாமி.''

''அப்போ ஒண்ணு செய்யுங்கோ. என் அத்தங்கா ஒருத்தி இருக்கா. நான் அவளை அழைச்சுண்டு வந்துடறேன். சமையல் எல்லாம் பிரமாதமாச் செய்வா. அள்ளிக் கொட்ட மாட்டா... ரொம்பப் பொறுப்பு. வாய்தான் கொஞ்சம் பெரிசு. ஏதாவது கத்திண்டே காரியம் செஞ்சாத்தான் அவளுக்கு காரியம் சேஞ்சாப்பல இருக்கும். பயப்படாதீங்கோ. அனேகமா அவ போடற சண்டை எல்லாத்தையும் என்கிட்டயே போட்டுத் தீத்துக்குவா. ஒரு நாளைக்குப் பதினஞ்சு ரூபா கொடுங்கோ போதும். எத்தனைதான் மணக்கச் சமைச்சாலும் அவ பிறத்தியார் அகத்திலே கை நனைக்கமாட்டா. வீட்டுக்கு வந்து சாப்பிட்டாத்தான் நிம்மதி அவளுக்கு.''

இப்படிச் சொல்லிப் பார்வதத்தையும் தன்னோடு அழைத்துப் போய், அவளுக்கும் இரண்டு காசுக்கு ஏற்பாடு செய்து விடுவார்.

ஒவ்வொரு தடவையும் இது மாதிரி விசேஷங்களுக்குப் போய் விட்டுத் திரும்பும் போதும் — இப்படி வெட்டுப் பழி குத்துப் பழிதான்.

கூடத்தில் நின்று பெரிசாய்க் கத்திவிட்டு 'பொசுக்'கென்று வாசற் பக்க அறைக்குள் போய் அவள் அடைந்து விடுவதும், கோபத்தின் உச்சியில் — முகம் முழுவதும் அக்னி குண்டமாய் ஜொலிக்க இவர் ஊஞ்சலில் அமர்ந்து வீசி வீசி ஆடுவதும் சகஜமான விஷயம்.

சண்டை முடிந்து அரை மணி நேரத்திலேயே பார்வதம் தன் கையோடு கொண்டு வந்திருக்கும் நாலு அதிரசத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு எடுத்து வந்துபட்டாபியின் மூத்த மகள் ரமாவிடம் கொடுப்பாள்.

''இந்தாடி.... சின்னவன் வந்தாக்கொடு''

லட்சுமி கூட ஓரளவுக்கு இவளை 'கிடக்கிறது சனியன்' என்று ஒதுக்கி வாழப் பழகி விட்டாள். ஆனால் நேற்றுப் பிறந்த குழந்தைகள் இவளை வீட்டில் ஒருத்தியாய் ஏற்றுக் கொள்ளப் பிரியப்படவில்லே.

அதிலும் பெரியவன் கோபியும், அடுத்தவள் ரமாவும் இந்தப் பார்வதத்தை ஓரிடத்தில் நிற்க விடாமல் கரித்துக் கொட்டினர்.

லட்சுமியால் சாதிக்க முடியாத ஒரு காரியத்தை — ரமா ஓரளவுக்காவது சாதித்தாள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

ரமா தலையெடுத்தவுடன்தான் — பார்வதம் தனக்கென்று தனியாகச் சமைத்துச் சாப்பிட ஆரம்பித்தாள்.

வாசல் அறையிலேயே — ஒரு பக்கமாய் குமட்டி அடுப்பை வைத்துக் கொண்டு — எவர் சில்வர் யுகம் வந்து இத்தனை வருடங்களாகியும் பழைய வெண்கலப் பானையையும் கற்சட்டியையும் விடாமல் புழங்கிக்கொண்டு இட்டத்தட்ட பத்து வருஷங்களாய் இப்படித்தான் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறாள் அவள். பட்டாபியும் எத்தனையோ சொல்லிப்பார்த்து விட்டார்.

''குழந்தை ஏதோ சொல்லிட்டான்னு நீ இப்படிப் பிடிவாதம் பிடிக்கிறது நன்னாவேயில்லே பார்வதம்.''

''குழந்தை என்னடா குழந்தை? கோட்டானுட்டம் வயசாறது... ஆன வயசுக்குப் பெரியவாளை மதிக்கத் தெரியல்லேன்னா — இவ போற எடத்துல என்னமாத்தான் குப்பை கொட்டப் போறா...''

''அவகுப்பை கொட்ட வேண்டாம். நீ சோத்தைக் கொட்டிக்க வா. உனக்குப் பிடிச்ச பருப்புசிலி, மோர்க் குழம்பு...''

''ஆகாதவ கையால அஞ்சு வகை வெஞ்சனம் திங்கறதை விட சொந்தக் கையாலே கஞ்சி வச்சுக் குடிக்கலாம்.''

''உனக்கு ஆனாலும் ராங்கி ஜாஸ்தி.''

''உன் பொண்ணை விடவா?''

அன்று தனியேசமைக்கத் தொடங்கியவள் தான். இன்றுவரை பட்டாபியின் வீட்டுச் சமையல்கட்டைஎட்டிக்கூடப்பார்த்ததில்லை.

ஆனால், இது மாதிரி வெளி இடங்களில் வேலைக்குப் போய்க் கிடைக்கிற பட்சணங்களில் ஒரு துணுக்கு கூட வாயில் போட்டுக் கொள்ள மாட்டாள். நேரே பட்டாபியின் குழந்தைகளிடம்தான்கொண்டுவந்துகொடுப்பாள்.

இவள் பட்சணத்தை மட்டும் தருவது தான் பெரியவன் கோபியிலிருந்து லட்சுமி வரையில் அத்தனை பேருக்கும் கோபம்.

பர்வதத்தின் புருஷன் வழி சொத்து—கொஞ்சம் இவளுக்கு வந்து சேர்ந்திருக்கிறது. கிராமத்தில் நிலமும், ஒரு தென்னந் தோப்புமாக, ஆறு மாசத்துக்கு ஒரு முறை கிராமத்துக்குப் போய் மேற்பார்வை பார்த்து விட்டு மகா கம்பீரமாக அவள் ஊர் திரும்பும் அழகே அழகு.

''இந்தாடி லட்சுமி, இருபது தேங்கா கொண்டு வந்தேன். எடுத்து உள்ளே வையி.''

''ஏண்டா பட்டாபி, குத்தகைக்காரனை ரெண்டு மூட்டை அரிசி அனுப்பச் சொல்லி இருக்கேன். எனக்கு அரை மூட்டை போதும். மீதிய நீ உன் குடும்பத்துக்கு வச்சுக்கோ... நாளைக்கு லாரி ஆபீஸ்லே போய் மூட்டை வந்துடுத்தான்னு விசாரி போ...''

என்னவோ, இவள்தான் இந்தக் குடும்பத்தையே தாங்குவது போலச் சொல்லிக் கொள்வாள்.

''ஒண்ணரை மூட்டை அரிசியும் இருபது தேங்காயும் வருஷம் முழுக்க வருமா?''

''ஆமா. போய் வந்தா இதைத்தான் தருவா. இத்தனை சொத்து வச்சிருக்கா. போறுக் குறைக்கு ஓடி ஓடிச் சம்பாதிக்கிறு. ஏன், 'இந்தாடா பட்டாபி, செலவுக்கு வச்சுக்கோன்னு' அம்பது நூறு மாசா மாசம் தந்தாளென்ன... வாச அறையை வாடகைக்கு விட்டா இன்னித்தேதிக்கு மாசம் நூறு ரூபா வரும்.''

''நாற்பது நாற்பத்தஞ்சு வருஷமா இவ இங்கேயே இருக்கிறதுக்கு வாடகைன்னு என்ன கொடுத்திருக்கா?''

''இவளைச் சொல்லி என்ன பிரயோசனம்? எல்லாம் அப்பா கொடுக்கிற இடம்... இப்படி நாம கஷ்டப்பட்டாவது இவளை வச்சுக் காப்பாத்தணும்னு என்ன தலையெழுத்து... அப்படி என்ன பெரியசிநேகம் தட்டுக்கெட்டுப் போறது...''

''தினம் பொழுது விடிஞ்சா சண்டை.''

இவர்களின் இந்த வெறுப்பையும் ஜாடைமாடையான பேச்சுக்களையும் பர்வதம் லட்சியம் செய்தால்தானே...

அவள், ஒவ்வொரு தடவை சமையலுக்குப் போகும்பொழுதும் அறைக் கதவை பூட்டி பூட்டை இழுத்து இழுத்துப் பார்த்துவிட்டு நகரும்போது இவர்களுக்கு எரிச்சல் மண்டிக் கொண்டு வரும்.

இவர்கள் அனைவருக்கும் பட்டாபி, பர்வதத்தின் பாலிய சிநேகிதத்தைப் பற்றித் தெரியுமோ...

2

தனக்கு நினைவு தெரிந்த நாள் முதலாய் பட்டாபி பர்வதத்துடன் விளையாடியிருக்கிறார். சண்டை போட்டிருக்கிறார். அந்தக் காலத்திலேயேபர்வதம்வாயாடிதான். தனது மூஞ்சூறு முகத்தை, பம்பைத் தலையை யாராவது பரிகசித்தால் — அவர்களை உண்டு இல்லை என்று ஆக்கிவிட்டுத்தான் மறுவேலை பார்ப்பாள்.

இவர்களிடையே எந்த ஒரு காலத்திலும் தேக அபிமானம் இருந்ததில்லை. ஒரு விதத்தில் பார்க்கப் போனால் பட்டாபி இவளை ஒரு பெண்ணாகவே மதிக்கவில்லை என்றே சொல்லலாம். அவளும் அப்படித்தான். அவரைத் தன் சிநேகிதியாகவேதான் பாவித்தாள். எதைச் சொல்லலாம்; எதைச் சொல்லக்கூடாது என்கிற பாகுபாடு கிடையாது.

அந்தக் காலத்திய பட்டாபிக்கு 'கருகரு' வென்ற கட்டுக் குடுமி. இவள், எத்தனையோ முறை அவரை இழுத்து உட்கார்த்தி வைத்து இழைய இழைய வாரிப் பின்னி எஸ் கட்டு கட்டியிருக்கிறாள்.

பட்டாபியுடன் அமர்ந்து தன்தாய் உருட்டிப் போடும் பழைய சோற்றுக்கு 'நான் நீ' யென்று சண்டை போட்டு, அவரது எச்சில் கையின் மீது தன் கையை வைத்து அவருக்கு சேர வேண்டிய பங்கையும் சேர்த்துத் தின்றிருக்கிறாள்.

இதே கூடத்தில் — ஊஞ்சலில் இருவருமாக நெஞ்சைப் பதிய வைத்துக்கொண்டு வீசி, பாதங்களால் உதைத்து விளையாடியிருக்கிறார்கள். அதுபோன்ற சமயங்களில் கணீரென்ற குரலில் பர்வதம், 'ஜானகி ரமணா....' என்று பாட இவர் அந்த சங்கீதத்தில் மெய்மறந்திருக்கிறார்.

அத்தனை சுஸ்வரமாகக் கீர்த்தனையைப் பாடியவள், அதே வாயால் இவரைப் பரிகாசம் செய்தும் பாடியிருக்கிறாள்.

''அரிசி கரித்தாற் போல
அஞ்சாறு பல்லுகளாம்

அஜீரணம், வயிற்று மந்தம், புளி ஏப்பம் முதலிய தொல்லைகள் நீங்க கருவேப்பிலை, சுட்ட புளி, வறுத்த உப்பு இம்மூன்றையும் அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

—விஜயா சீனிவாசன்

அறுகு முளைச்சாப் போல
அஞ்சாறு மீசைகளாம்
கீரை கடைஞ்சாற் போல
கீழுதடும் மேலுதடும்
பருப்புக் கடைஞ்சாற் போல
பல்லிடுக்கு ஊத்தைகளாம்...''

இவள் தன்னைச் சுற்றி நாலைந்து சிறிசுகளை வைத்துக் கொண்டு இப்படிப் பாடினால், பட்டாபிக்கு அவமானமாக இருக்காதா? அவரும் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு பதிலுக்கு ஏசிப் பாடுவார்.

''காலுலே பாடகம் சிலுக்குதடி — தங்கமே
இடையிலே சேலை இழுக்குதடி — தங்கமே
காதுல தோடு கனக்குதடி — தங்கமே
மூக்குல பொட்டு மினுக்குதடி — தங்கமே
எல்லாம் சரிதானடி — தங்கமே
இடது கண்தான் பொட்டையடி!''

அவ்வளவுதான்... இதற்குப் பிறகு, 'நீ குரங்கு, நான் குரங்கு, நீ எருமை, நான் கழுதை' — இப்படிப் போன பிறவிகளெல்லாம் நினைவு படுத்திக் கொண்டு, இருவரும் ஒருவரை யொருவர் ஏசிக் கொண்டிருப்-பார்கள்.

பனிரெண்டு வயசு பார்வதம், கூறையுடுத்தி மணப் பந்தலில் அமர்ந்தபொழுது, பார்த்துப் பார்த்து வயிறு குலுங்கச் சிரித்திருக்கிறார் பட்டாபி.

''என்னடா சிரிப்பு....''

''நம்ம அகத்துக் கொலுவுல வைக்கிற மரப்பாச்சி பொம்மை மாதிரி இருக்கேடி பார்வதம்.''

''சரிதான் போடா. நீ ரொம்ப அழகு பாரு... டேய்... உள்ளே யிருந்து ஒரே யொரு லட்டு எடுத்துண்டு வாயேன்...''

''ஐயையோ... தாலி கட்டி முடியற வரைக்கும் எதையும் வாயில போட்டுக்கக் கூடாது. நான் மாட்டேன்பா....''

''திருட்டுத் தடியா... அப்போ எதுக்காக என் முன்னாடி சும்மா வாயை அரைச்சுண்டே இருக்கே....''

''இது நன்னாயிருக்கே... எனக்கா கல்யாணம்? உனக்குத்தானேடி கல்யாணம்... நீதான் பட்டினி கிடக்கணும். அதோ பாரு மாப்பிள்ளை உன்னையே முறைக்கிறார்.''

பார்வதம் மாப்பிள்ளையை நிமிர்ந்தே பார்க்கவில்லை. அத்தனை வாயாடியான அவளையே பயமுறுத்துவதாக இருந்தது அவரின் தோற்றம்.

நாற்பது வயதுக்கு மேல் ஓடிப்போய்— வாழ்க்கையின் சுக துக்கங்களை நன்கு அனுபவித்த களைப்பு, முகத்தில் பளிச்சிட்டது. பள்ளிக்கூட வாத்தியாராம். பார்வதத்தின் கையைப் பிடித்தபோது கூட அது ஓர் ஆசிரியரின் பிடியாகத்தான் இருந்ததே தவிர மணமகனின் கிளுகிளுப்பு இல்லை.

பெண்டாட்டி செத்த ஒரு வருஷத்துக்குள் மறுமணம் செய்து கொண்டால் ரொம்பவும் விசேஷம் என்று யாரோ சொன்னதால் இருக்கிற கொஞ்ச நஞ்ச சொத்தும் — பிள்ளை இல்லாத சொத்தாக, தாயாதி பங்காளிகளிடம் மாட்டிக் கொள்ளக் கூடாது என்பதால் மறுபடியும் மாப்பிள்ளைக் கோலம் பூண்டவர்.

பார்வதத்தின் அழகுக்கும், அவளைப் பெற்றவரின் வறட்சி மிகுந்த நிலைமைக்கும், இதை விடவும் உசத்தியான இடம் கிடைக்காது என்று அவளைச் சேர்ந்தவர்கள், மனசைத் தேற்றிக் கொண்டு எடுத்த முடிவு இது.

திருமணமான பிறகும் பெரிய மனுஷியாகாத காரணத்தால் பார்வதம் பெற்றோர்களுடன் தங்கியிருந்தாள். பாவாடை சட்டையும், சட்டையின் மேல் இவளது குதியலுக்கு ஏற்றபடி குலுங்கி ஆடும் தாலிச் சரடுமாய்...

''தெருவில நின்னு இப்படிக் குதிக்காதேடி கொண்டவன் எங்கேயாவது வந்து நிக்கப் போறான்....''

பெற்றவள் போடும் கூப்பாடு இது. ஆனால், கொண்டவன் மறுபடியும் இந்த வீட்டு வாசலில் வந்து நிற்கவேயில்லை.

பட்டாபியும், அவளுமாய் அவர்கள் வீட்டுத் திண்ணையில் அமர்ந்து கொண்டு சுற்றி வர பத்துப் பதினைந்து சிறுவர்களையும் கூட்டி வைத்துக் கொண்டு....

''கத்தரிக்கா சொத்தை
கடலோரம் மெத்தை
ஏண்டீ சரோஜா
எப்போ கல்யாணம்
நேத்து மத்தியானம்
மத்தளம் போடு
டும் டும் டும் டும்....''

இப்படித் தெரு அதிரப் பாடிக்கொண்டிருந்தபோதுதான் அந்தச் செய்தி வந்தது.

கதறிக் கொண்டு ஓடிவந்தது பார்வதத்தின் தாய்தான்...

''அடியே... அவன் போயிட்டானும்டி....''

பார்வதம் மலங்க மலங்க விழித்தாள். இதற்குப்பின் இவளைச் சேர்ந்தாற்போல் பத்துப் பதினைந்து நாட்கள் பார்க்காததே பெரிய இம்சையாக இருந்தது பட்டாபிக்கு.

அவள் எப்படி, எந்தக் கோலத்தில் வீடு திரும்புவாளோ என்கிற பயமும் உள்ளூர.

நாவற்பழம், பாகற்காய், வேப்பிலைக் கொழுந்து இவற்றைக் கிடைத்த போதெல்லாம் சாப்பிட்டு வந்தால் நம் உடலில் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

—மிஸஸ் கிரிஜானந்த்

ஆனால், சின்னஞ் சிறு டிரங்குப் பெட்டியுடன் பட்டாபியின் தந்தை முன்னால் வர — அவர் பின்னால் தயங்கித் தயங்கி உள்ளே நுழைந்தவளைக் கண்டதும் என்ன மாய்ப் பூரித்துப் போனார் பட்டாபி.

''அடியே... வந்துட்டியாடி....''

உற்சாகமாய்க் குரல் கொடுத்துக்கொண்டு ஓடிவந்தவரை பெற்றவரின் 'ஹூம்'காரம் தடுத்து நிறுத்த....

''இந்தாடா, இவ இனிமே இங்கேதான் இருப்பா. அதனால நிதானமாக் கொஞ்ச நாள் கழிச்சு உன் ஆட்ட பாட்டத்தை, யெல்லாம் வச்சுக்கோ. இப்ப வேண்டாம்.''

இதற்குப் பின் பார்வதம் அனேகமாய்—புழக்கடை மாட்டுத் தொட்டியில் கன்றுக் குட்டியுடன் கொஞ்சிக் கொண்டோ, பட்டாபியின் தாயாருக்குச் சமையல் வேலைகளில் உதவிக் கொண்டோ கிணற்றடியில் அமர்ந்து 'சக்கனி ராஜா'வை உருகி உருகிப் பாடிக் கொண்டோ பொழுதைக்கழித்தாள்.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல கை விலங்கைக் கழற்றி விட்ட மாதிரி பழைய உற்சாகமும், வாயடியும் மறுபடியும் வந்து குடியேற... பார்வதம் பட்டாபியுடன் ஈஷிக்கொண்டாள்.

ஆனால் — இவள் வயசுக்கு வந்த பிறகு, வீட்டில் கட்டுப்பாடுகள் அதிகமாகாமல் இல்லை. முன் மாதிரி கும்மாளம் போட முடியவில்லை. இருந்தாலும் சண்டையும், சிரிப்பும் மாறவில்லை. இதை யாராலும் மாற்றவும் முடியவில்லை.

அப்பாவுடன் அமர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் பட்டாபியிடம் வம்புக்குப் போகாவிட்டால் தூக்கம் வராது அவளுக்கு.

''மெதுவா... மெதுவாடா... முருங்கைக்காய உறிஞ்சற வேகத்தில தொண்டையில போய்ச் சிக்கிண்டுடப் போறது...''

''உனக்கென்னடி, என் தட்டு, என் முருங்கைக்காய்... நான் எப்படி வேணாலும் சாப்பிடுவேன்.''

''சாப்பிடு, சாப்பிடு... வேண்டாங்கலே. அதுக்காக இப்படியா 'சர்'னு உறிஞ்சறது.''

''நீ எப்படிச் சாப்பிடுவியாம்?''

இவர்களின் சண்டைகளுக்கு நடுவிலும் நட்பு குறையாமல் இருந்ததுதான் அதிசயம்.

ஒரொரு சமயம் இவர்களது பேச்சு வளர்ந்து கொண்டே போவதைப் பார்த்தால் — இனிமேல் ஒருவருக்கொருவர் முகாலோபனம் கூட இருக்காது என்றே நினைக்கத் தோன்றும்.

லட்சுமியே இது போல எத்தனையோ தடவைகள் நம்பி ஏமாந்திருக்கிறாள்.

எந்த இடத்துக்கு இவளைச் சமைக்க அழைத்துப் போனாலும், வீடு திரும்புகையில் பட்டாபியின் முகத்தில் எள்ளும் கொள்ளும் வெடிக்கும்.

''ஏண்டி நான்தான் பதினஞ்சு ரூபான்னு பேசியிருக்கேனே...என்னைக் கேட்காம அவா இட்ட மேலே அஞ்சு ரூபா போட்டுத் தாங்கோன்னு கேட்டியாமே...''

''ஆமா கேட்டேன்.''

''அது என்ன சுகம்பத்தனம். அவா என்னைப் பத்தி என்ன நினைச்சப்பா?''

''அதுல என்ன நினைச்சுக்க இருக்கு... போறலே... கேட்டேன். இது ஒரு தப்பா?''

''அது எப்படி திமிர்னு ரேட்டை உசத்தலாம்? போன மாசம் ரங்கு பிள்ளை சீமந்தத்துக்கு இதே பணம்தானே வாங்கிண்டே. என்னைப் பாரு... நான் இப்படியா இடத்துக்கு இடம் தட்சணையைக் கூட்டிக் குறைக்கறேன்... உசிரே போனாலும் மனுஷனுக்கு வாக்கு சுத்தம் வேணும் தெரிஞ்சுக்கோ.''

தேநீர் பலவிதம்!

இஞ்சியை நன்றாகக் கசக்கிச் சிறிதளவு நீரில் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துக்கொண்டு, தேநீர் கலக்கும்பொழுது இந்த இஞ்சி நீரையும் கலந்து பருகினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சர்க்கரை அளவு வழக்கமாகப் போடுவதைவிட அரை ஸ்பூன் குறைவாகவே செலவாகும். காலையில் ஏற்படக்கூடிய பித்தம், மயக்கம் முதலானவற்றுக்கும் வாயு தொந்தரவுகளுக்கும் மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளும் விரும்பிப் பருகுவார்கள்.

—குமரி,



''நீயும் நானும் ஒண்ணாயிடுவோமா? ரங்கு பிள்ளை சீமந்தத்தும்போதும் நீ ஒரே மந்திரத்தைத்தான் சொன்னே.. வெங்கட்டு பொண்ணு சீமந்தத்துக்கும் நீ அதே மந்திரத்தைத்தான் சொன்னே. ரெண்டு வீட்டுப் பிள்ளையாண்டான்கள் கிட்டயும் 'புகுமீஸ வனமலி' — இந்த மந்திரத்தைச் சொல்லச் சொல்லி, ஆலங் கொழுந்தை அரைச்சு புது வஸ்திரத்திலே வச்சு, பொண்டாட்டியோட வலது மூக்குல பிழிங்கோனு சொல்லிட்டுக் கையைத் தட்டிண்டு இந்தப் பக்கம் வந்துடுவே. என் பாடுன்னு சிங்கியடிக்கிறது... ரங்கு அகத்துல மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனா இருபது இருபத்தஞ்சு பேருக்கு மேலே சாப்பாட்டுக்கு உட்காரலே...இங்கே அப்படியா, அறுபது பேர் எழுபது பேர் வந்திருந்தா. ஒண்டிக் கட்டையா நான் ஒருத்தியே விழுந்து விழுந்து பரிமாறினேன். ஒவ்வொருத்தியும் நமக்கென்ன ஆச்சன்னு கூடிக் கூடிப் பேசிண்டிருக்காளே தவிர, கூடமாட ஒத்தாசை செய்வோம்னு ஒருத்திக்கும் தோணலே. இதிலே ரெண்டாம்

பந்தி பாதி நடந்துண்டிருக்கப்பவே சாதப் பானை காலி. அடுத்த மோதிண்டு அரிசி களைந்து போட்ட அவளை எனக்குன்னு தெரியும்....''

''அப்பப்பா... பேச ஆரம்பிச்சா ஓய மாட்டியே... இனிமே மேல பணம் வேணும்னு என் கிட்ட வந்து சொல்லு. நான் கேட்டு வாங்கித் தரேன்.''

''ஏன்... நீ எனக்குச் சிபாரிசா? எனக்கு வாயில்லையா, வார்த்தை இல்லையா?''

''எல்லாம் இருக்கு. அதுக்கேத்த புத்தி சாலித்தனம் தான் இல்லே...''

இந்தச் சண்டை எப்பொழுது ஓயுமோ... யாருக்கும் தெரியாது. ஆனால் அடுத்த சில மணி நேரங்களிலேயே இவர் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருப்பார். அவள் திறந்த வாயை மூட மறந்து கேட்டுக் கொண்டிருப்பாள்.

''அப்பாவுக்குத் துளிகூட விவஸ்தையே கிடையாது....''

''இவ என்னவோ ஒத்தைப் பைசா நமக்குத் தர்றதில்லே. அப்புறமாவும் எதுக்கு இந்த அப்பா இவளைப் பூனைக் குட்டிய மடியில கட்டிண்டு அலையறாப்பல அலையறார்''.



உணவோடு இஞ்சி சேர்வதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாக வழி செய்கிறது. பசி உண்டாகிறது. சரியாகப் பசி எடுப்பதில்லை என்று புகார் செய்பவர்கள் இளமும்சற்றே இஞ்சியை உணவில் கலந்து உண்டுபாருங்கள்.

கபம் நிறைந்து, அதனால் ஏற்படும் மார்பு நோய் மற்றும் கபம் தீர இஞ்சித் துவையலைச் சாதத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

நாலு நாள் காய்ச்சலில் வாயெல்லாம் கசப்புள்ளவர்கள் திருப்தியாய்ச் சாப்பிட இஞ்சித் துவையலே போதும்.

பித்தத்தால் வரும் எல்லா நோய்களுக்கும் இதே இஞ்சித் துவையல் நல்லது.

—அழகம்மாள்



''உனக்குத் தெரியாதுடி... அப்பாவுக்கும் இவளுக்கும் நடுவுல — அந்தக் காலத்துல லவ் இருந்திருக்கும். அதான், இன்னிக்கு இத்தனைக்கு அப்புறமும் இவளை அவராலே விட முடியல்லே.''

''இந்த மூஞ்சியப் பார்த்தா நம்ம அப்பா லவ் பண்ணியிருப்பார்... நம்ம அம்மா—இத்தனை வயசுக்கும் இழுத்து மணையில உட்கார வைக்கலாம் போல இருக்காளே...''

''இதை வச்சு நாம எதுவும் சொல்லிட முடியாது. என்னிக்குமே 'ஃபர்ஸ்ட் லவ்'வை மறக்க முடியாது. மேலும் காதலுக்கு கண்ணில்லைன்னு நீ கேள்விப்பட்டதில்லையா? கண் இருந்தாத்தானே அழகும் அவலட்சணமும் தெரியும்....''

இதெல்லாம் குழந்தைகளின் விமரிசனங்கள். அப்பா எதிரில் பேச தைரியம் கிடையாதென்றாலும்—அவர் இல்லாதபோது வாய் கிழியப் பேசுவார்கள்.

''உனக்குச் சாமர்த்தியம் போறுதும்மா. ஆறு குழந்தைகளைப்பெத்துட்டாப்பல ஆச்சா நாளு இருந்தா — என் வீட்டுல இப்படி ஒரு நிரந்தர விருந்தாளியைத் தங்க வச்சக்கவே மாட்டேன். எப்ப நான் அங்கே உரிமை கொண்டாட வந்தாச்சோ அப்புறம் இன்னொருத்திக்கு அங்கே என்ன வேலை. 'கெட் அவுட்'னு சொல்லவேண்டியது தானே...''

''வாசப் பக்க ரூம் ஒண்ணுதான் சித்த சுமாரா காத்து வசதியா இருக்கு. அதையும் இவ ஆக்கிரமிச்சுண்டா நாங்களாம் ரூமுக்கு எங்கே போவோம்....''

நிஜம்தான். வசதியா ஒரு அறை இல்லாமல் இவர்கள் படுகிற பாடு கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

கோபிக்குக் கல்லூரிப் படிப்புக்காகத் தனி அறை வேண்டும் என்றான். தனி அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு இவன் பாடத்தைப் படிக்கிறானோ இல்லையோ கல்லூரி நண்பர்களை வரவேற்று, மணிக் கணக்கில் பேசவும், பெண்கள் கல்லூரி மாணவிகளைப் பற்றி விமரிசிக்கவும், அப்பாவுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் தெரியாமல் ரகசியமாக 'தம்' அடித்துப் பழகவும் அபிமான நடிகைகளின் காலண்டர்களை சுவரில் மாட்டி அழகு பார்க்கவும், படிக்கக் கூடாத சில புத்தகங்களை ஒளித்து வைத்துப் படித்துப் பார்க்கவும் அடுத்தாற்போல எதற்காக 'ஸ்டிரைக்' செய்யலாம் என்று சக மாணவர்களோடு அமர்ந்து அந்தரங்க ஆலோசனை செய்யவும்...மற்றும் பல விஷயங்களுக்காகவும் அவனுக்குத் தனி அறை அவசியமாக இருந்தது.

ரமாவுக்குக் கூடத் தனிஅறை இருந்தால் தேவலைதான்... ரமா மட்டுமல்ல, இவளை யடுத்த மற்ற சகோதரிகளான அகிலா, கல்யாணி, இருவருக்குமே தனியறை தேவைதான். ஒருத்தி மாற்றி ஒருத்தியாய் மாசத்தில் மூன்று நாட்கள் உட்கார தனி அறை... குளித்து விட்டு வந்தால் மாற்றுடை உடுக்கத் தனி அறை... கூடத்தில் அப்பாவைப் பார்க்க யாராவது வந்திருக்கும் சமயத்தில் இவர்களும் அதே கூடத்தின் ஒரு பக்கச் சுவரில் மாட்டியிருக்கிற கண்ணாடியைப் பார்த்து அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறதே.. அந்தச் சமயத்துக்காகவாவது தனி அறை...

இது எல்லாவற்றையும் விடவும் இப்பொழுது ரமாவின் ஏக்கம் வேறு விதம்...

இன்று படித்து முடித்த கோபி, வேலை கிடைப்பதற்குள் ஒரு காதலி கிடைத்து

அவளைச் சட்ட ரீதியில் மனைவியாக்கிக் கொண்டு போய்விட்டான். அதற்கு முன் வரையில் — லட்சுமி, 'நம்ம கோபிக்குக் கல்யாணமானா அவாளுக்குன்னு தனியா ரூம் கூடக் கிடையாது இந்த வீட்டுல' இப்படி அடிக்கடி கூறிப் புலம்புவாள்.

ஒரு காலத்தில் பட்டாபி லட்சுமியின் படுக்கை அறையாய் இருந்த சின்ன அறை இன்று சாமான்கள்வைக்கும் பீரோ, பெட்டி இந்த ஊழல்களைக் கண் காணாமல் பதுக்கி வைக்கும் ஸ்டோர் ரூமாக மாறி விட்டது.

கோபி கல்யாணமாகிப் போய் ஒரு வருஷம் வரையில் அப்பாவின் கோபத்துக்குப் பயந்து கண் காணாமல் இருந்தான். இப்பொழுது வேலை கிடைத்து ஹைதராபாத்தில் இருக்கிறான். வேலை கிடைத்த பெருமையும், காலப் போக்கில் அப்பா — பிள்ளை இருவரிடையே ஏற்பட்ட சுமுக உறவும், வருஷத்துக்கு ஒரு முறை அவளைப் பெண்டாட்டியோடு இந்த வீட்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் அளவுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது. இருந்தாலும் அவன் இங்கே வந்தால் வீட்டில் சாப்பிட்டு, பெரிய ஹோட்டலில் அறை வாடகைக்கு எடுத்துத் தங்குவான். கேட்டால், 'அவளாலே, இந்த மாதிரி காமன் ஹால்லே படுத்துத் தூங்க முடியாது... அவளுக்கு ஃபேன் வேணும். காட் வேணும். நைட் டிரஸ் போட்டுண்டு தூங்குவா. காலம்பற எழுந்திருக்க லேட்டாகும். அதெல்லாம் நம்ம வீட்ல சரிப்படாது' என்று சொல்லிவிடுவான்.

ஒரு காலத்தில் பட்டாபியும் லட்சுமியும் இது மாதிரி ஒரு பெண் — தங்களது மருமகளாக வந்து விட்டதற்காகக் குதி குதியென்று குதித்திருக்கிறார்கள். இப்பொழுது எல்லாமே சகஜமாகி விட்டது.

ஆனால் ரமாவுக்குத்தான் உள்ளூர ஒரு வித தாபம் படிந்து விட்டது. கல்யாணச் சந்தையில் அவள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டு ஆறேழு வருஷங்கள் ஆகின்றன. பட்டாபியின் வருமானத்தில் — சுமாரான அழகியான பள்ளிப் படிப்பு மட்டுமே முடித்துள்ள இந்த பெண்ணுக்கு மாப்பிள்ளை வருவது கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத விஷயமாய்ப் போக... பெண் பார்க்க வருபவர்களுக்கு இவளது அண்ணனின் கலப்புத் திருமணத்தை விடவும் பர்வதத்துக்கு இந்தவீட்டில் இருக்கிற அந்தஸ்தே அசம்பாவிதமான விஷயமாகப் பட....

ரமா, கல்யாண வைபவத்தை மனசுக்குள் தினமும் ஆயிரம் தடவைகளாவது ஒத்திகை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். இந்த ஒத்திகையில் மிகவும் ஒத்து வராதது படுக்கை யறைப் பிரச்னை தான்.

'இந்த அகத்துல சுதந்திரமா, நிம்மதியா புது தம்பதிகள் படுத்துக்க ஏது இடம்...'

இப்படி நினைப்பவளுக்குக் கோபி மீது பொறாமை பற்றிக் கொண்டு வரும்.

'கடன்காரன். அவனுக்கு எப்பவும் தன் சுகம்தான் முக்கியம். இவளுக்கு ஓட்டல்ல ரூம் எடுத்துக்கற அளவுக்கு வசதி இருக்கு. நான் எங்கே போறது? எனக்கு வர்ற மாப்பிள்ளை ஓட்டல்லே ரூம் எடுத்துக்கற அளவுக்கு வசதி படைச்சவரா இருக்காரோ இல்லே, ஓட்டல்லே வேலை பார்க்கற அதிருஷ்டம் படைத்தவரா இருப்பாரோ... ஆமா, அப்பாவோட நிலைமைக்கு எட்டாம் கிளாஸ் படிச்ச மாப்பிள்ளை கிடைக்கிறதே பெரிசு.'

அவள், நெஞ்சுக்குள் கொதித்துக் கொதித்துக் கடைசியில் தன் கோபத்தை யெல்லாம் பர்வதத்தின் பக்கம் திசை திருப்புவாள்.

'ஒவ்வொருத்தியும் இங்கே உட்கார, நிக்க கூட இடமில்லாமத் தவிச்சுண்டிருக்காளாம். இவளுக்குத் தனி ரூம் இல்லேன்னுதான் அழறது... பேசாம ஒரே சமையலறையில சமைச்சு ஒண்ணா உக்காந்து தின்னுட்டுக் கூடத்திலே விழுந்து கிடக்கிறதை விட்டுட்டு, பெரிசாத் தனியா சமைச்சுச் சாப்பிட்டுக்கறா'

ரமா இன்று இப்படி நினைக்கிறாளே தவிர பர்வதம் இந்த வீட்டில் ஒருத்தியாய் வளைய வந்தபோது அவளுடன் சின்னச்சின்னவிஷயங்களுக்கெல்லாம் மல்லுக்கு நின்றவள் இவள் தான்.

''இந்தாடி ரமா, இன்னிக்குத்தானே தலைக்கு ஸ்நானம் பண்ணிண்டிருக்கே... அடுப்படிக்கு வராதேன்னு எத்தனை தடவை சொல்லியிருக்கேன்? ஏதோ நான் இருக்கிற மட்டும் இந்தத் தீட்டு, விழுப்பு எல்லாம் வேண்டாமே...''

''ஏன், அப்படி வேண்டாம்னு நினைக்கறவா தனியா சமைச்சுசாப்பிடறதுதானே''

''இன்னிக்கு சனிக் கிழமை... முள்ளங்கி சாம்பார்தான் வைக்கணுமா?''

''வேண்டாம்னா தனியா சமைச்சுக்கறது. இது எங்க வீடு. எங்களுக்கு வேண்டியதைத் தான் செஞ்சுப்போம்.''



''இதப் பாரு... ரொம்பப் பேசினா அப்பா கிட்டச் சொல்லுவேன்.''

''பயமுறுத்தறேளா... தாராளமா சொல்லிக்கோங்கோ. எனக்கென்ன பயம்? யார் யாரோ என்னென்னவோ அக்கிரமம் செஞ்சுட்டும் பயமில்லாம இருக்கா. எனக்கென்ன பயம்?''

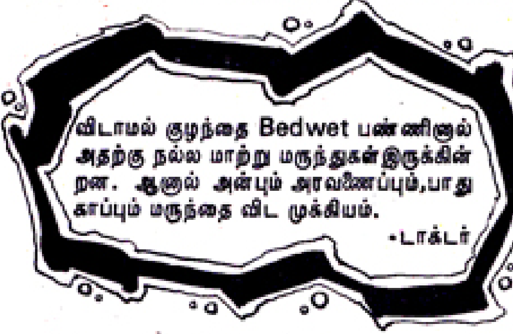
''யாரை மனசுல வச்சுண்டு இப்படிக் குத்திக் காட்டறே சனியனே...''

''இந்தப் பாருங்கோ, இந்த திட்டு வசவு வேண்டாம். ஆமா சொல்லிட்டேன். நீங்க யாரு என்னைத் திட்ட?''

இந்தப் பேச்சுக்கள் ஒரு நாள் முத்திப் போய் வாசல் அறைக்குள்ளேயே தனது சமையலறையிலிருந்து படுக்கை வரையில், அத்தனையையும் அடைத்துக் கொண்டு விட்டாள் அவள். இருந்தாலும் வாயை அடக்க முடியவில்லையே!

3

''யார் என்ன வேணும்னாலும் சொல்லுங்கோ. நான் இந்த வீட்டை விட்டுப் போறதா இல்லே. நேத்து முளைச்ச புல் பூண்டுக்கெல்லாம் நான் தலை வணங்கணும்னு



தலையெழுத்து இல்லே. பட்டாபி, மனசார, என்னை 'வெளிலப் போடி'ன்னு சொல்லட்டும். நான் போறேன்.''

பார்வதம் அரச மரத்தடிப் பிள்ளையார் மாதிரி அசையாமல் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தாலும், அடிக்கடி 'எங்க பட்டாபி', 'எங்களைப் போல பிராண சினேகிதாளைப் பார்க்க முடியாது' என்று வாய்க்கு வாய் சொல்லிக் கொண்டாலும் – பண விஷயத்தில் மகா கெட்டி.

பட்டாபிக்கே கூட அவசர நெருக்கடியில் ஐம்பதோ நூறோ கடன் கொடுத்திருந்தால் அதைக்கூட சட்டிக்காரன் மாதிரி கெட்டிப் பிடியாய் நெருக்கிக் கறந்து விடுவாள்.

ஏன், இருவருமாய் தங்களது தொழிலைக் கவனிக்க பஸ்ஸில் சென்றால் டிக்கட் வாங்க பத்துப் பதினைந்து பைசா பட்டாபியிடம் பற்றாக்குறையாக இருந்து இவளிடம் கேட்டு வாங்கினால் திரும்பவும் அவர் கொடுக்கிற வரை விடாமல் நச்சரிப்பாள்.

'கடன் சினேகிதத்துக்குப் பகை' – இது இவள் அடிக்கடி சொல்லும் வார்த்தை. இருந்தாலும் பட்டாபிக்குத் தேவைகள் அதிகம்.

கிடைக்கிற வருமானத்தில் குடித்தனம் நடத்துவது என்பது விழி பிதுங்குகிற அவஸ்தையாய்...

குடும்பத்துக்குத் தலைப் பிள்ளையான கோபியினால் எந்த உதவியும் கிடையாது.

கை நிறையச் சம்பாதிக்கிறான்தான். இருந்தாலும் மாசா மாசம் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை வீட்டுக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்கிற எண்ணம் லவலேசமும் அவனுக்கு இல்லை.

பட்டாபிக்கு மகனிடம் வாய் திறந்து கேட்கக் கூடாது என்கிற வீம்பு.

எப்பொழுதாவது கோபி ஊரிலிருந்து வரும்பொழுது – ஜம்பமாய் எதையாவது வாங்கி வருவான்.

''அப்பா, அம்மாவுக்காக மிக்ஸி வாங்கிண்டு வந்திருக்கேன். விலை என்ன தெரியுமோ? ஆயிரத்து இருநூறு ரூபாய்...''

''ஒகோ...''

பட்டாபி தலையை மட்டும் ஆட்டி வைப்பார். லட்சுமிக்குத்தான் கொள்ளைச் சந்தோஷமாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சு கொள்ளாத பெருமையாக இருக்கும்.

''கோபி மிக்ஸி வாங்கிண்டு வந்திருக்கானும் மிக்ஸி...''

அண்டை, அயல் வீட்டுப் பெண்மணிகள், இந்தப் புது வஸ்துவைப் பார்க்க இவர்கள் வீட்டுக்குப் படையெடுக்கும்போது....

லட்சுமி, வந்தவர்களிடமெல்லாம் மகனைப் புகழ்ந்து பேசி பெருமையடித்துக் கொள்ளும் போது....

கோபி கர்வமாய் நெஞ்சை நிமிர்த்திக் கொண்டு ஈஸி சேரில் சாய்ந்திருப்பான்.

பட்டாபி முள்ளடர்ந்த முகாவாயைச் சொறிந்தபடி ஊஞ்சலில் தலை குனிந்து உட்கார்ந்திருப்பார்.

பார்வதம் தனது அறை வாசலில் கால்களை நீட்டியபடி அமர்ந்து அரிசியில் கல் பொறுக்கிக் கொண்டே – 'நறுக்'கென ஒரு வார்த்தை கூறுவாள்.

''வெறும் மிக்ஸியை வெச்சுண்டு என்ன செய்ய முடியும்... வேணும்னா 'எங்காத்துலேயும் மிக்ஸி இருக்கு'ன்னு வெறும் மிக்ஸியை ஓடவிட்டுண்டு இருக்கலாம்... ஆயிரத்து இருநூறு ரூபாயாம்... அந்த பணத்தைஉங்கப்பன்கிட்டக்கொடுத்திருந்தா மளிகைக் கடனையாவது அடைச்சிருப்பான்''

''உஷ்.... நீ சும்மா இருடி பார்வதம்...''

பட்டாபி பார்வதத்தை அடக்குவார்.

''ஏண்டா என்னை அடக்கறே... வீட்டு நிலைமையை யாருமே எடுத்துச் சொல்லாம, அவனுக்கு ராஜ உபசாரம் பண்ணிண்டிருந்தா எப்பத்தான் அவன் புரிஞ்சுக்கறது. வீட்டில அரிசி இருந்தா பருப்பு

இல்லே. பருப்பு இருந்தா உப்பு இல்லேன்னு தாளம் போட்டாறது. இதுல மிக்ஸி இல்லாமத்தான் அழறது... வீட்டுல இருக்கற கல்லுரல்லே இட்டிலிக்கு அரைச்சு எத்தனே நாளாறது... மிக்ஸிய வாங்கி அலங்காரமா வச்சுக்கறதா? நவராத்திரி கொலுவுல வை.''

''இதப் பாருங்கோ, என் கிட்ட உங்க டயலாக் எல்லாத்தையும் வச்சுக்க வேண்டாம். என் குடும்பத்து மேலே அத்தனே அக்கறை இருந்தா நீங்கதான் கைய விட்டு நாலு காசை கொடுக்கறது... ஏன், உங்களுக்குப் பாத்தியதை இல்லையா? மத்ததுக்கெல்லாம் சொந்தம் கொண்டாடறேளே''

''அதுக்காக நான் செய்யணுமா?என்னே மாதிரி புள்ளே குட்டி இல்லாதவனு அவன்... கைநிறையச் சம்பாதிச்சுண்டு, கிழங்காட்டம் இருக்கியே... உனக்கு இதைவிட வேற என்ன வேலே....''

''இப்ப இந்த வீட்டுல என்ன குறைச்சல்''

''கத்தாதே. இதே கேள்விய நிதானமாக் கேளு சொல்றேன். கல்யாணத்துக்கு ஒரு தங்கை இருக்கா. அவளுக்கு நகைய நட்டை வாங்கிணலும் உண்டு. அதைத்தான் விடு. அடுத்தாப்பல இருக்கிற குழந்தைகள்லே ஒண்ணு ரெண்டை உங்கூடக் கொண்டுபோய் வச்சுண்டு படிக்க வச்சாலும் உண்டு... அதுக்கும் வக்கில்லேயா? உன் தகப்பன் ஒழுங்காச் சாப்பிட முடியாம ஒரு நேரத்துல சரியாக் குரல் வராம அவஸ்தைப் படறுளே என்ன ஏதுன்னு விசாரிச்சயா....''

''இந்தா பர்வதம்... நீ சித்த உள்ளே போயேன்....''

''இரு, முழுசையும் சொல்லிடறேன். அடேய் கோபி, முன்னெல்லாம் உங்கப்பன் சாப்பிடறதை யாராவதுபார்த்தா கண் பட்டுடப் போறதேன்னு நினேச்சுப்பேன். இப்ப இவன் ஆகாரம் குழந்தைக்குக் கூடப் போதாது. அன்னிக்கு திவச வீட்லெ இவனேயும் பிராமணர்த்தத்துக்கு உட்கார வச்சு என் கையால பரிமாறினப்ப...வயிறுகொதிச்சுப்போச்சுடா... ஏண்டா பட்டாபி இப்படிக் கொறிக்கறேன்னு கேட்டதுக்குத் 'தொண்டையில என்னமோ உறுத்தல்டி.. சரியாச் சாப்பிட முடியலே'ன்னுன்...

இவள் இப்படிச் சொல்லுகிறபோது, லட்சுமிக்குத்தான் தாங்க முடியாத வருத்தமாக இருக்கும்.

''உடம்பு சரியில்லேன்னு எங்க கிட்டச் சொல்லக் கூடாதா... இதைக் கூட அவ சொல்லித்தான் நாங்க தெரிஞ்சுக்கணுமா?''

லட்சுமி, 'நாங்க' – 'எங்களுக்கு' என்று சொல்லுவது எல்லாம் தன்னேயும் தன் குழந்தைகளேயும் சேர்த்துத்தான்.

பட்டாபி இதற்கு உடனே பதிலளிக்காமல் தாமதித்து ஒரு வார்த்தையில் பதிலளிப்பார்.

''இப்பக்கூட என் உடம்பைப் பத்தினக் கவலேயை விடவும், 'பர்வதம் சொல்லித் தெரிஞ்சுக்க வேண்டிப்போச்சே' என்கிற கோபம்தானு...''

கோபி அம்மாவைத் தனியாக அழைத்துப் போய்ச் சொல்லுவான்.

''இவ இந்த வீட்டுல இருக்கிற வரைக்கும் குடும்பம் உருப்படப் போறதில்லே, பார்த்துண்டே இரு... நீ ஒரு அசடும்மா. இப்படியா புருஷனே அவ கிட்ட தாரை வார்த்துட்டு நிப்பே? அப்பா உன்னுடையும், குழந்தைகளோடயும் இருக்கிற நேரத்தை விடவும் அவளோட இருக்கிற நேரந்தான் அதிகம். பாரேன். ரெண்டு பேருமா, விடிகாலம்பற கிளம்பி வீடு வீடாப் போறு. கல்யாண வீடா இருந்தா ரெண்டு மூணு நாள் அங்கேயே வாசம். அதுதான் சரி போகட்டும். தொழில் நிமித்தம்னு விடு. வீட்டுக்கு வந்து ராத்திரி படுக்கப் போகும் வரை அது என்ன பேச்சு? உன் நாட்டுப் பெண்ணுக்கு இந்தக் 'கச்சடா' எல்லாம் பிடிக்கிறதில்லே.... அதுதான் அவ இங்கே வரவே மாட்டேங்கறு...''

> கொதிக்கும் எண்ணே தெறிப்பது போன்ற காயங்களுக்கு உடனே கெரஸினே கொட்டிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு சிகிச்சை பெறலாம். கெரஸினுல் காயம் சீக்கிரம் ஆறுவதுடன், தழும்பும் இருக்காது. -விஜயா சீனிவாசன்

இவர்கள் அத்தனே பேருமே, பட்டாபிக்கு கனவிலும் நினேத்துப் பார்க்க முடியாத நோயான தொண்டைப் புற்று நோய் வந்திருப்பதை அறியவில்லேயே....

லட்சுமி அடிக்கடி வால் மிளகு தட்டிப் போட்ட வெந்நீரைக் கொடுத்தாள். கோபி இரண்டு பாட்டில் இருமல் மருந்து வாங்கிக் கொடுத்துவிட்டுப் போனுன்.

அவருக்கு உள்ளூர வியாதி முற்றியதை யாருமே அறிந்திருக்கவில்லே.

நடுவில் பத்து நாட்கள் படுத்த படுக்கையாகக் கிடந்தார். பர்வதம்தான் திட்டிக் கொண்டே போய் டாக்டரை அழைத்து வந்தாள்.

''இது நிர சரியாகிற வியாதி இல்லே. ஆரம்பத்திலேயே டாக்டர் கிட்டக் காண்பிச்சிருந்தா – இந்த அளவுக்கு ஆகியிருக்காது. இவர் இருக்கப் போறது கொஞ்ச நாள்தான்னுலும் அதுக்காகச் செலவு பண்ணமை இருக்க முடியாது. வேதனே தெரியாம இருக்க இந்த மருந்தை யெல்லாம் வாங்கிக் கொடுங்கோ... மூத்த பிள்ளேயை வரவழைச்சுடுங்கோ.''

டாக்டர் சொன்னதைக் கேட்டுக் குடும்பமே அலறியது. பர்வதம்தான் — மருந்து வாங்கி, கோபிக்குத் தந்தி கொடுக்கச் சொல்லி பட்டாபியின் இளைய மகனை விரட்டி, லட்சுமியை 'இந்தா, நீ சும்மா அழுதுண்டிருந்தா அவன் அரண்டு போயிடுவான். டாக்டர் அவனுக்குக் கெடு வச்சிருக்கிறது. அவனுக்குத் தெரிய வேண்டாம். செரிஞ்சா நாளைக்குப் போற உசிரு, பயத்துல இன்னிக்கே 'பொட்'டுன்னுபோயிடும். கண்ணைத் துடை' — இப்படி அதட்டி...

அவள் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் அந்தக் குடும்பத்தினர் பரிதவித்துப் போயிருப்பார்கள்.

தந்தி கிடைத்ததும் கோபி வரவில்லை. நிதானமாகப் பெண்டாட்டியை அவளது பிறந்த ஊரில் கொண்டு விட்டு விட்டு இவன் வந்தபோது பட்டாபிக்கு நினைவு தப்பி விட்டது. இவன் வருவதற்காகவே காத்திருந்தது போல — அந்த உயிர், கூட்டை விட்டு விடை பெற்றபோது...

வாயை இரு கைகளாலும் அழுந்த மூடியபடி ஒரு மூலையில் போய் உட்கார்ந்தவள் தான் பர்வதம். இடுங்கிய கண்கள் அருவியாய்ப் பொழிய...

ஒரு பெண்ணின் முக மலர்ச்சியைக்கொண்டு அந்தப் பெண்ணின் கணவனுடைய அன்பைக் கணக்கிட்டு விடலாம்.

(பாட்டி)

கோபி பணத்தை வாரி இறைக்கிறான். பேச்சுக்குப் பேச்சு 'எங்க அப்பாவுக்கு நான் எதுவும் குறை வைக்க மாட்டேன்... அவர் காரியங்களுக்காக எத்தனை ஆயிரம் செலவழிஞ்சாலும் பரவாயில்லை' என்கிறான்.

லட்சுமியின் அழுகை ரொம்பவும் தாளமாட்டாமல், போனபோது பர்வதம் அவளை சமாதானப்படுத்துவதற்காக நெருங்க — சீறி வெடிக்கிறான் கோபி.

''இந்தா, இத்தனை நாள்தான் எங்க அப்பாவை விடாம உடும்புப் பிடியா பிடிச்சுண்டிருந்தாச்சு. இனிமேலும் உனக்கு இங்கே என்ன வேலை... இந்த வீட்டை விட்டு எங்கேயானும் போய்த் தொலை...''

அந்தக் கணத்தில் குடும்பமே ஒரு நிமிஷம் ஸ்தம்பித்துப் போக... பர்வதம் மெல்ல ஆனால் மிக அழுத்தமாகச் சொல்கிறாள்:

''இதப் பாருடா... நான் சாகற மட்டும் இந்த வீட்டுலதான் இருக்கணும்னு அவன் முன்னாடியே உயில் எழுதிக் கொடுத்திருக்கான் யாரு கிட்டே தெரியுமோ... நானும் அவனும் காரியத்துக்குப் போவோமே, வக்கீல் விசுவநாதன்... அவர் கிட்ட... நான் வேண்டாம்னுதான் சொன்னேன். அவன் கேட்கல்லே. இருக்கட்டும், எனக்கு அப்புறமா லட்சுமிக்கு யார் துணை, என் குழந்தைகளுக்குத்தான் யார் துணைன்னு கேட்டான். நியாயம்தானே... இதோ, இப்பவே சொல்லு 'குடும்பத்தை நான் பார்த்துக்கிறேன்னு'... நான் கிளம்பிடறேன்.''

''.......''

கோபி இதற்குப் பதில் சொல்லவில்லை. திக்பிரமை பிடித்து நின்றான்.

''இந்தாடா, ஒண்ணும் அவசரமில்லே. பத்து நாள் காரியமெல்லாம் ஆகட்டும். நான் இந்த ரூம்லேதானே விழுந்து கிடக்கேன்....''

அவள் தன் அறைக்குள் போய் சுருண்டு படுக்கிறாள்.

''மாமா... எதையும் குறைக்காதீங்கோ. மாடு வாங்கித் தரணுமா... சொல்லுங்கோ செஞ்சிடலாம். இன்னும் என்னென்ன தானத்துக்கு எவ்வளவு செலவானாலும் ஒரு லிஸ்ட் போட்டுத் தாங்கோ. பத்தாம் நாளும் சுபஸ்வீகரத்தன்னிக்கும் தெரிஞ்சவா, தெரியாதவா எல்லோருக்கும் நம்மகத்துல தான் சாப்பாடு...''

இவனது வார்த்தைகளைக் கேட்டுக்கொண்டு அறைக்குள் படுத்திருந்த பர்வதத்துக்கு அத்தனை அழுகையிலும் சிரிப்பு வருகிறது.

'ஒரு பருக்கை சாதம் தொண்டையில இறங்க முடியாம இவன் அப்பங்காரன் தவிச்ச தவிப்பு எனக்கில்ல தெரியும்..... 'ஏண்டா பட்டாபி, சாப்பிட முடியலைனு எதுக்குத் திவசம், திதியை எல்லாம் ஒத்துக்கறே. வெறும் கல்யாணம், ஆண்டு நிறைவு, பிரம்மோபதேசம் போறுதோன்னு நான் கேட்கறப்ப எல்லாம் அவன் எத்தனை நொந்து போய்ச் சொல்லியிருக்கான்... 'அடியே பர்வதம்... இந்த திவச சோத்துக்கு ஆசைப்பட்டுண்டா நான் இலை முன்னாடி உட்கார்றேன்... சாப்பாடு ஆனதுக்கு அப்புறம் கொடுக்கிற தட்சிணையை நினைச்சு, அந்தப் பணத்துக்காகக் காத்துண்டிருக்கிற செலவை நினைச்சுன்னு இங்கே மென்னு முழுங்கிண்டிருக்கேன். இதப் பாரு என் இலையிலே அதிகமா பரிமாறுதே. எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமா வையிம்பானே''

அன்னிக்கு 'ஏன் சுருடா'ன்னு கேட்க நாதியில்லே. இன்னிக்கு அவன் பேரைச் சொல்லிண்டு ஊரே சாப்பிடப் போறது.

காரியமெல்லாம் முடிந்த பின்தான் — அம்மாவையும் குழந்தைகளையும் என்ன செய்வது என்று யோசிக்கிறான் கோபி.

அவன் என்ன யோசிக்கிறான் என்பது புரிந்தாற்போல, 'பளிச்'சென்ச் சொல்லிவிட்டாள் அவனது மனைவி.

''இவாளை என்ன செய்யப் போறேன்?''

''அதான் எனக்கும் தெரியலை... வீட்டை வித்துப்பணமாக்கிஇவாகிட்டகொடுத்து...''

''எல்லாரையும் நம்ம கூடவே அழைச்சுண்டு போயிடலாமான்னு பார்க்கறேனாக்கும். வீட்டை விற்க முடியாது. பிதுரார்

ஜிதச் சொத்து. அனுபவிக்கத்தான் உரிமை உண்டு. அப்படியே வித்தாலும், இந்த ஓட்டை வீட்டுக்கு எத்தனை தருவான்? பத்தாயிரம் கூடத் தேறாது. இதை வைச்சுண்டு ரமா கல்யாணம், அடுத்தவன் படிப்பு, இன்னும் ரெண்டு பொண்கள் கல்யாணம், கடைசி தம்பி ஒருத்தன் இருக்கானே... அவனுக்கு ஹைஸ்கூல், காலேஜ்படிப்பு, உங்கம்மாவோட கடைசி காரியம்...''

''ஏண்டி, இருக்கிறவாளை யெல்லாம் மூட்டை கட்டறே...''

''நான் என்ன மூட்டை கட்டறது? இருக்கறவா எல்லாரும் சாகவதம் இல்லே. வரப்போற கஷ்ட நஷ்டங்களை யோசிச்சுச் சொல்றேன்... நீங்களே கொஞ்சம் நினைச்சுப் பாருங்கோ. நாம இருக்கிறது புறாக் கூண்டு மாதிரி சின்ன ஃப்ளாட்லே. இதுல இன்னும் ஆறு பேரை வைச்சு நாம தங்க முடியுமா? முதல்லே காலம் இருக்கிற இருப்புல செலவைச் சொல்லுங்கோ... நீங்க ஆயுசு முழுக்கச் சம்பாதிச்சாலும் கஷ்டம் விடியப்போற தில்லே. மேலும் அம்மா இங்கே ஆசாரமா இருந்து பழக்கப்பட்டவ.''

கோபிக்கு இத்தனையும் நியாயமாகவே பட்டதால் மாதந்தோறும் வீட்டுச் செலவுக்குப் பணம் அனுப்புவதோடு தன் கடமையை முடித்துக் கொள்ளலாம் என்கிற முடிவுக்கு வருகிறான்.

லட்சுமியிடம் இதைச் சொன்னபோது, அவள் அசையாமல் உட்கார்ந்து விட்டாள்.

''என்னம்மா நீ... உங்களை என்னோட அழைச்சுண்டு போகணும்னு எனக்கு மட்டும் ஆசையில்லையா? அங்கே இட வசதிப்படாது. மாசா மாசம் நான்தான் உங்களுக்கு வீட்டுச் செலவுக்குப் பணம் அனுப்பிடப் போறேனே அப்புறம் என்ன சிரமம்....''

''ரமா கல்யாணம்....''

''அதெல்லாம் வேளையும் பொழுதும் வந்துட்டா 'ஜாம் ஜாம்'னு நடக்கும். அப்பா தெய்வமா இருந்து எல்லாத்தையும் நன்னா நடத்திக் கொடுப்பார். நாம எதுக்குக் கவலைப்படணும்... கல்யாணம் ஆகிறவரைக்கும் அவளும்தான் ஏதாவது உத்தியோகத்துக்குப் போகட்டுமே...''

என்ன சொல்லுவாள் லட்சுமி?

மௌனமாய் உட்கார்ந்திருக்கிறாள். ரமாவும் மற்ற குழந்தைகளும் அண்ணா, மன்னியின் முகத்தைப் பார்த்தபடி ஒரு மூலையில்...

இதற்கு மேலும் பொறுத்துப் போவதில் அர்த்தமே இல்லை யென்று தோன்றுகிறது பருவதத்துக்கு.

விடுவிடுவென எழுந்து, கூடத்துக்கு வருகிறான்.

''இதுதான் உன்னோட முடிவா?''

அவள் கோபியைப் பார்த்துக் கேட்கவே, கோபியின் மனைவி 'இவளுடன் நமக்கென்ன பேச்சு' என்பது போல, கணவனை சாடை காட்டி அழைக்க, கோபி — மனைவியின் உத்திரவுக்குப் பணிந்து மெள்ள நகர...

''இருடி, அவன் நான் பார்க்கப் பிறந்த பிள்ளை, அவன் கிட்டப் பேச எனக்கும் உரிமை உண்டு...''

பர்வதம், கோபியின் மனைவியைப் பார்த்து இரைந்துவிட்டு, அதே வேகத்தில் கோபியின் பக்கம் திரும்புகிறாள்.

''கடைசில உன் முடிவு இதுதானா.... இவாளை இப்படியே நிர்க்கதியா விட்டுட்டு நீ மாத்திரம் போகப் போறயா....''

''ஏன், நான்தான் மாசா மாசம் காசு அனுப்பப் போறேனே....''

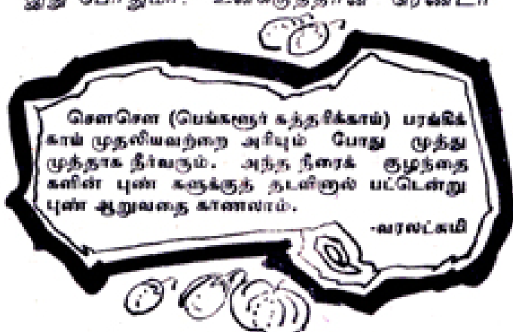
''எவ்வளவு?''

இந்தக் கேள்விக்கு உடனே பதில் சொல்ல முடியாமல் தன் மனைவியின் முகத்தை அவன் பார்க்க....

அவள், இருநூறு என்பது போல இரு விரல்களை அவனுக்கு மாத்திரம் தெரியும்படி அசைக்க....

''இருநூறு ரூபாய்....''

''ஆறு பேர் அடங்கின குடும்பத்துக்கு இது போதுமா? உனக்குத்தான் ரெண்டா



யிரம் ரூபா சம்பளம்னு நேத்து யார் கிட்டயோ சொல்லிண்டிருந்தியே....''

இப்போது கோபியின் மனைவி வரிந்து கட்டிக்கொண்டு களத்தில் குதிக்கிறாள்.

''ரெண்டாயிரம்னு அந்த ஊர் விலைவாசி என்ன... எங்க அந்தஸ்துக்கு ஏத்தபடி வீடும், காருமா— எத்தனை செலவு இருக்கு? ரெண்டாயிரம் உங்களுக்கு வேணா உசத்தி. அங்கே யெல்லாம் ரெண்டாயிரம் வெறும் பிச்சைக்காக....''

''அப்படியாம்மா... அப்போ, அந்தப் பிச்சைக் காசோட இந்த இருநூறு ரூபாயையும் சேர்த்து நீயே வெச்சுக்கோ. ஏதோ என்னாலான தருமமா இருக்கட்டும். இந்தாடாப்பா கோபி, இந்த வார்த்தைகளுக்காகத்தான் நான் பத்து நாளாக் காத்திருந்தேன். ஒண்ணு மட்டும் நினைப்பா வச்சுக்கோ. பட்டாபிக்கு ஆயிரக் கணக்குல செலவழிச்சு நீ கர்மம் பண்ணினதாலே அவன் ஆத்மா சாந்தியடையப் போற தில்லே... அப்படிச் செலவு பண்ணி, செத்துப் போனவனுக்கு சிரார்த்தம் பண்றதை விட, இருக்கிற மனுஷாளைக் காப்பாத்தலாம்....''

லட்சுமியிடம் இதைச் சொன்னபோது,

''இப்ப நான் காப்பாத்தாம வேற யார் இவாளைக் காப்பாத்தப் போரு... நீங்களா?''

கோபி இளக்காரமாய்க் கேட்டான்.

''ஆமாம்டா. சொன்னாலும் சொல்லாட்டாலும் நான்தான் காப்பாத்தப் போறேன். என் சிநேகிதன் பட்டாபியோட குடும்பம் நீ தர்ற இருநூறு ரூபாய்ல வயத்துக்கும் வாய்க்குமா இழுபறிப் போராட்டம் நடத்திண்டிருக்கிறப்போ, நான் மாத்திரம் கொட்டிக்க மனசு வருமா? என் சொத்தை வித்தாதாவது இந்த மூணு பெண்களையும் கரையேத்தி விட்டுடுவேன். உன் தம்பிகள் படிச்சு முடிச்சு உங்க அம்மாவைக் காப்பாத்தினாலும் சரி, இல்லே, உன் மாதிரி பெண்டாட்டி தாசன்களா இருந்தாலும் சரி, உங்க அம்மா வயிறு வாடாம ரெண்டு கவளம் சோறு நான் போடாமப் போக மாட்டேன்...''

''ரொம்ப சரி. இனிமே வருஷா வருஷம் அப்பாவோட திவசத்தைக் கூட நான் பண்ண மாட்டேன். எனக்கும் இந்தக் குடும்பத்துக்கும் ஸ்நானப் ப்ராப்தி கூட இல்லே.''

கோபி ஆக்ரோஷமாய் உறும, அவன் மனைவி, கணவனைப் பார்த்து விழிகளாலேயே பாராட்டிதழ் வழங்குகிறாள்.

> வள்ளிக்கிழங்கை நீரில் நன்றாகக் கழுவி விட்டு வட்டமாக மெலிதாக சீவி சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு வேகவைக்கவேண்டும். நன்றாக வெந்தபின்பு தேவையான அச்சு வெல்லம் கலந்து நெய்யும் சேர்த்துக் கிண்டி சூடாக சாப்பிட்டால் திரட்டுப் பாகு போன்ற ருசி கிடைக்கும்.
>
> -பி. சல்வரி

'போறது. இந்த வார்த்தையாவது உங்களுக்குச் சுயமாச் சொல்லத் தெரிஞ்சதே!'

''திவசம் பண்ணலேன்னு என்னடா?... அவன்குழந்தைகளும் பெண்டாட்டியும்சோத்துக்கு அலையறப்ப — பெத்த பொண்ணு கல்யாணமாகாமலே கிழவியா நிக்கறப்ப — திவசம் என்ன வேண்டிக் கிடக்கு திவசம்? நீ தாராளமாய்க் கிளம்பிப் போய்ச் சேரு... நான் பார்த்துக்கறேன். உன் தங்கை கல்யாணத்துக்குப் பத்திரிகை அனுப்பறேன்... பெண்டாட்டி அனுமதிச்சா வந்து சேரு...''

அவ்வளவுதான்.

அடுத்த நாளே கோபி மனைவியோடு கிளம்பி விட்டான். அவன் போனவுடனேயே பார்வதம் தனது அறையைக் காலி செய்துகொண்டு இவர்களுடனேயே வந்து தங்குகிறாள்.

''லட்சுமி... அழாதேடி. நீ அழுதா, பட்டாபியே எதிரிலே நின்னு அழுறப்பல இருக்கு... நான் எதுக்கு இருக்கேன்...''

''என்னால உங்களுக்கு ரொம்பச் சிரமம்.''

''போறும். அசட்டுப் பிசட்டுன்னு பேசாதே...''

''நாளையிலேருந்து நானும் உங்க கூட காரியத்துக்கு வரலாமா... இல்லே, ஒரு வருஷம் ஆகலேன்னு யாராவது ஏதாவது சொல்லுவான்னு— கொஞ்சம் உளுந்தும் எண்ணெயும் வாங்கித் தாங்கோ. வீட்டுல இருந்தபடியே அப்பளம் இட்டுத்தரேன்''

''இந்த மாதிரிப் பேசினா பளார்னு கன்னத்துல அறைவேன். நீ எதுக்குடி இந்த வேலை யெல்லாம் செய்யணும்? குழந்தைகளுக்குச் சமைச்சுப் போட்டுண்டு அம்மாவா லட்சணமா இரு போதும். ரமாவோட ஜாதகம் என் கிட்ட இருக்கு. என்ன முழிக்கிறே? அறைக்குள்ளே இருந்து பிரசவம் பார்த்தவளே நான்தானே? யோக ஜாதகம். வக்கீல் விசுவநாதனோட குமாஸ்தா இருக்காரே... அவருக்குக் கல்யாண வயசுலே ஒரு பிள்ளை இருக்கான். நானும் பட்டாபியும் அந்தப் பையனோட ஜாதகத்தைக் கேட்கலாமான்னு பேசிண்டிருந்தோம். 'வக்கீலே விட்டே கேட்கச் சொல்லுடா'ன்னு சொல்லுவேன்....பாவம்கேட்காமலே போயிட்டான். நான் போய் அதைக் கேட்டு வாங்கறேன். இப்பவே சொல்லிடுவேன். வரதட்சிணை எல்லாம் பேசப்படாது.. பத்துப் பவுன் நகை போட்டு, திருநீர்மலையிலே கல்யாணத்தைப் பண்ணுவேன்னு....''

''பத்துப் பவுனா?...''

''ஏன், என் நகையெல்லாம் முப்பது பவுன் இருக்கே... மூணு பொண்களுக்கும் தலைக்குப் பத்துப் பவுன். அஞ்சாயிரம் செலவுல அரை நாள்லே, தாலிய கட்டி, 'புருஷன் வீட்டுக்குப் போய்ச் சேருங்கடி'ன்னு விரட்டி விட்டுடுவோம். நீ கவலையே படாதே. இதுக்குக்கூட உதவாத ஒரு சிநேகிதி எதுக்குத்தான் இருக்கேன்...''

பார்வதம் — நின்ற இடத்தில் நிற்காமல் 'குடுகுடு'வென ஓடுகிறாள். போகிற போக்கில், வாசலில் நின்ற பட்டாபியின் கடைக்குட்டி மகளான கல்யாணியை ஒரு அதட்டல் போட்டுவிட்டுத்தான் போகிறாள்.

''மூளைச்சு மூணு இலை விடல்லே... வாசல்லே நின்னுண்டு எவனைப் பார்க்கறே... சிறுசா, லட்சணமா, உள் காரியங்களைக் கவனி, போ. மேலாக்கை இழுத்துக் கட்டு. விசிறிண்டு போகாதே...''

கல்யாணி சின்னப் பெண். இன்னமும் பார்வதத்தின் அருமை புரியவில்லை.

''ஆமா... கிழத்துக்கு வேற வேலை என்ன சனியன். எப்பப் பாரு, எங்களைக் கரிச்சுக் கொட்டிண்டு....''

அவள், தனக்குள் முனகியபடி உள்ளே போக, ரமா, என்றுமில்லாத அதிசயமாய் தங்கையைக் கடிந்துகொள்கிறாள்.

''அவளை ஏண்டி திட்டறே... பாவம், உன் நல்லதுக்காகத்தானே சொல்றா. நமக்காக எத்தனையோ செய்யறா... நம்மாலே ஒரு வார்த்தை தாங்கிக்கக்கூடவா முடியாது...'' தொடங்கி விட்டாள்.

பார்வதம் தன் அப்பாவின் சிநேகிதி மட்டுமல்ல... இனிமேல் தங்களுக்கு அப்பாவே அவள்தான் என்பதை...

கல்யாணியும், மற்ற குழந்தைகளும் விரைவில் புரிந்து கொள்வார்கள். (முற்றும்

அமிர்தாஞ்சன் அறியும் தலைவலியின் கடுமையை

தலைவலி என்றாலே தாங்க முடியாத வேதனைதான். அதைப்போக்க சுலபமானவழி, அமிர்தாஞ்சன். சிறிதளவு அமிர்தாஞ்சன் எடுத்து நன்றாக அழுத்தித் தேயுங்கள். தலைவலியிலிருந்து இதமான உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

அமிர்தாஞ்சன் மற்ற மருந்துகளைப் போலல்ல. அமிர்தாஞ்சனில் உள்ள சக்திமிக்க 10 மருந்துப் பொருட்கள் உடனடியாக செயல்புரிந்து வலியிலிருந்து உங்களுக்கு துரிதமாக நிவாரணம் அளிக்கின்றன. தீங்கு செய்யும் பின் விளைவுகள் எதுவுமில்லை.

85 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக புகழ்வாய்ந்த அமிர்தாஞ்சன் உடல்வலி, சுளுக்கு, ஜலதோஷம் மற்றும் தொண்டைப்புண் இவற்றிலிருந்தும் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கிறது.

எப்பொழுதும் அமிர்தாஞ்சன் உங்கள் கைவசம் இருக்கட்டும். ஏனெனில், அது எப்போது தேவைப்படுமென்று சொல்ல முடியாது.



அமிர்தாஞ்சன்

துரித நிவாரணம் உறுதியுடன் அளிப்பது. தீய பின்விளைவுகள் இல்லாதது.

OBM 7652 TM

Regd. No. TN MS (S) 231



அன்னையர் குலத் திலகம்